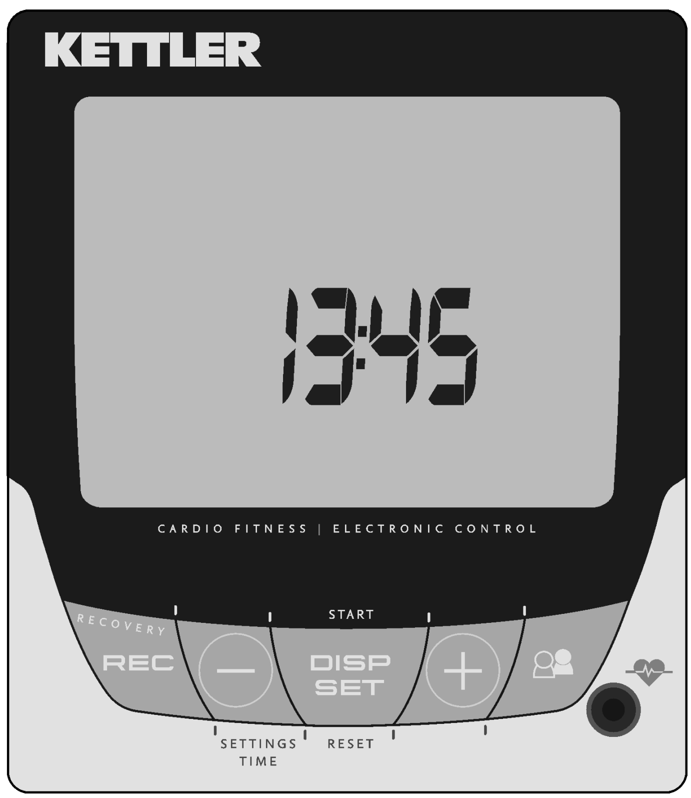
KETTLER

FB601/610



GOLF M
UNIX M/MX

KETTLER

MADE IN GERMANY



Inhaltsverzeichnis

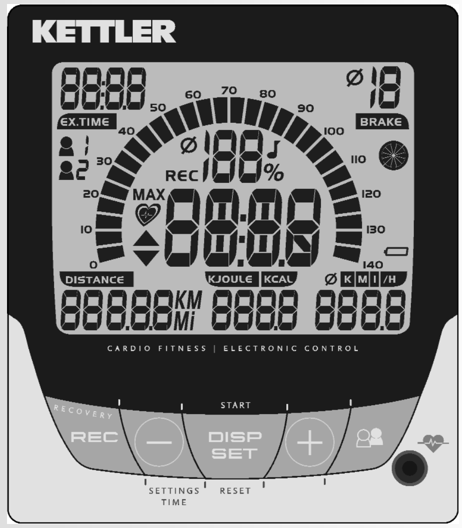
G

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:
- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**



Beschreibung

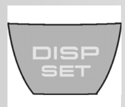
Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- 2 Personenspeicher für:
  Trainingskilometer und -zeit
  Trainingsvorgaben
  Anzeige des letzten Trainings mit Durchschnitts- und Maximalwerten
- Einstellungen KJoule/KM/H oder Kcal/M/H.
- Drehzahl - und bremsstufenabhängige Energieverbrauchsberechnung

Funktionsbereich

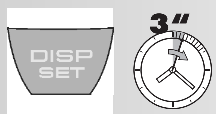
Die fünf Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

DISP SET (kurz drücken)



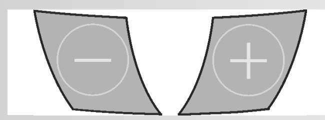
- Wechsel von Zeitanzeige zur Trainingsbereitschaft.
- Wechsel zur nächsten Eingabe oder Anzeige.
  Einstellungen oder Werte werden übernommen.

DISP-SET (länger drücken) RESET



- Löschen der Anzeige für einen Neustart.
  Nur im Stillstand möglich.

Minus – / Plus +

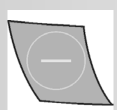




Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

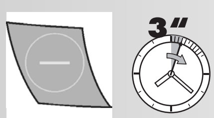
- längeres Drücken >
  schneller Wertedurchlauf
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
  Eingaben werden zurückgesetzt

Minus – (kurz drücken bei Zeitanzeige)



- Anzeige der letzten Trainingsdaten **(MEM)** und Gesamtkilometer **(ODO)**

Minus – (lang drücken bei Zeitanzeige)



- Uhrzeit einstellen **(TIME)**
- Wechsel von **ME** auf **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [KJoule], [Kilometer] -Anzeige
  IM = [12h], [Kcal], [Meilen] -Anzeige
- Trainingsvorgaben speichern aktivieren.

REC (Erholungspuls mit Fitnessnote)





Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet und eine Fitnessnote ermittelt.

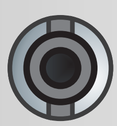
Personen



- Anzeige der Trainingskilometer und -zeit von Person1 oder Person 2
- Anzeige der letzten Trainingsdaten.

Pulsmessung





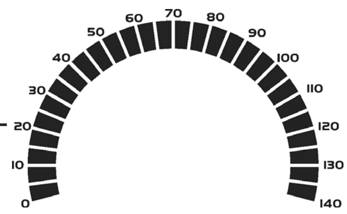
Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip – Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt;
2. Brustgurt ohne Empfänger
   Der Empfänger ist in dieser Elektronik hinter der Anzeige eingebaut. Ein eingesteckter Ohrclip muss entfernt werden. Der POLAR-Brustgurt T34 ohne Einsteckempänger ist als Zubehör (Art.-Nr. 67002000) erhältlich.
3. Handpuls – Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige.

Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen.

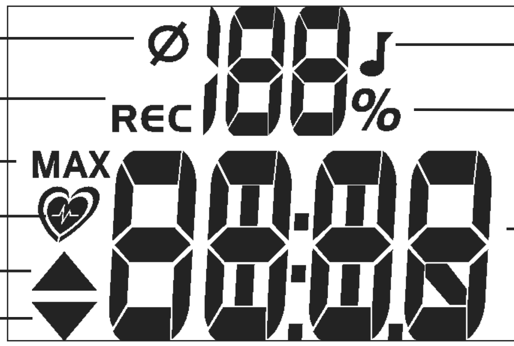
Trittfrequenz (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



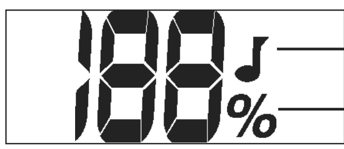
Puls (PULSE) (G)

Durchschnittswertanzeige
Erholpulsfunktion RECOVERY
Maximal Puls
Warnung (blinkt) Max.Puls +1
Herzsymbol (blinkt)
Zielpulsgrenze unterschritten -11
Pulsschlag erhöhen
Zielpulsgrenze überschritten +11
Pulsschlag vermindern



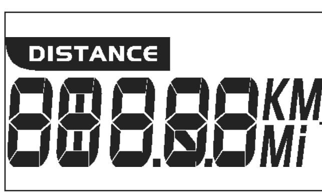
Warnton EIN/AUS
Prozentwert
Vergleich Istpuls/Max. Puls
Pulswertanzeige
40 – 220 [1/min]

Prozentpuls



Warnton EIN/AUS
Prozentwert
Vergleich Istpuls/Max. Puls

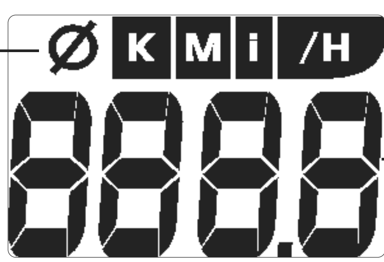
Entfernung (DISTANCE)



Wert 0,00 – 99,99

Geschwindigkeit

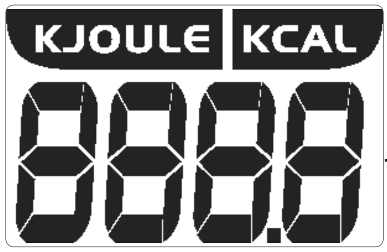
Durchschnittswertanzeige



Wert 0 – 99,9

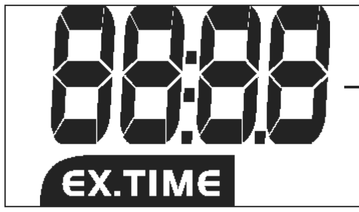
Energieverbrauch

KJOULE / KCAL



Wert: 0 – 9999

Zeit (EX.TIME)



Wert: 0:00 – 99:59

Bremsstufe (BRAKE)

Durchschnittswertanzeige



Stufe 1 - 10

Batterieladung



Batteriespannung nicht mehr ausreichend zur Pulsmessung. Batterie wechseln.

Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Heimtrainer.
Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger.
Bei 60 min-1 (**RPM**)
Heimtrainer: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Einstellungen

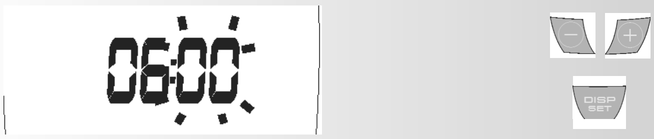
Uhrzeit



- Minus – (lang drücken bei Zeitanzeige)
  Stunden blinken



- **Minus – / Plus +** drücken
  Stunde einstellen
- **DISP-SET** drücken
  Minuten blinken



- **Minus – / Plus +** drücken
  Minuten einstellen
- **DISP-SET** drücken



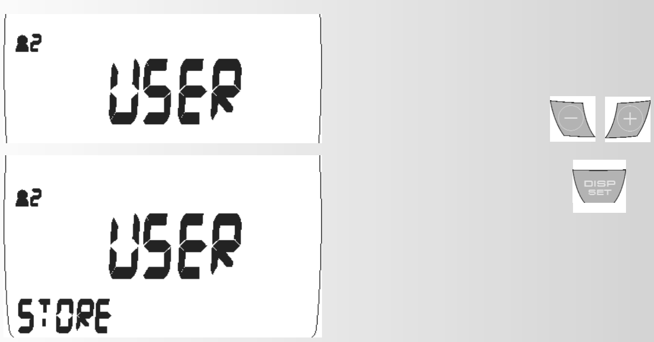
- **Minus – / Plus +** drücken
  IM oder ME einstellen

  ME = [24h], [KJoule], [Kilometer] -Anzeige
  oder
  IM = [12h], [Kcal], [Meilen] -Anzeige

- **DISP-SET** drücken
  Vorgaben-Speicher für Person 1 aktivieren



- **Minus – / Plus +** drücken
  Speicher für Person 1 aktivieren. **[STORE]**
  Wenn **STORE** aktiviert wird, werden die Trainingsvorgaben: Zeit, Entfernung, Energie, und Pulsüberwachung gespeichert und bei jedem neuen Training angezeigt.
- **DISP-SET** drücken
  Vorgaben-Speicher für Person 2 aktivieren

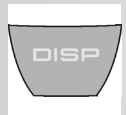


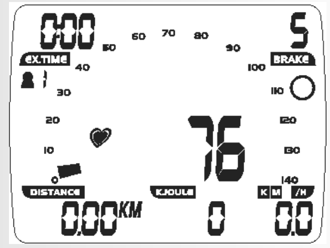
- **Minus – / Plus +** drücken
  Speicher für Person 2 aktivieren. **[STORE]**
  Wenn **STORE** aktiviert ist, werden die Trainingsvorgaben: Zeit, Entfernung, Energie, und Pulsüberwachung gespeichert und bei jedem neuen Training angezeigt.
- **DISP-SET** drücken
  Uhrzeit wird angezeigt



Training

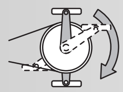
1. Training ohne Vorgaben / Pulsmessung / Trainingsbereitschaft

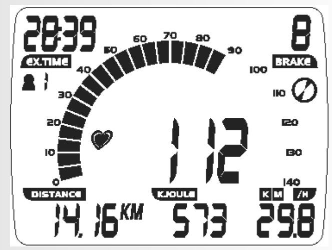




- DISP Taste drücken
  Person 1 ist angezeigt.
  Die Trainingsbereitschaft wird mit 0-Werten angezeigt.
  Ein Pulswert wird angezeigt, wenn ein Pulssignal über Ohrclip, Handpuls oder Einsteckempfänger erkannt wird.
  Eine Bremsstufe wird angezeigt.

und / oder





- **Pedaltreten**
  Trainingszeit “EX.TIME”, Entfernung “DISTANCE”, Energieverbrauch und Geschwindigkeit werden hochzählend angezeigt.
  Pedalumdrehungen werden angezeigt.
  Animationsrad ist aktiv

2. Training mit Vorgaben/Pulsüberwachung

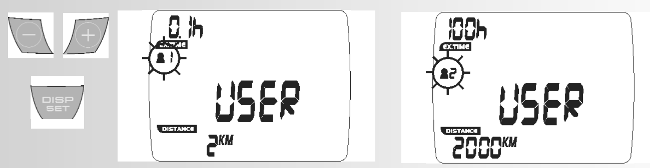
Es können unter Zeit, Strecke, Energie Vorgabewerte eingegeben werden. Bei Trainingsbeginn zählen diese Werte herunter. Wird Null erreicht blinkt die Anzeige und ein Signalton wird ausgegeben. Danach wird mit dem Vorgabewert weiter aufwärts gezählt.
Unter Puls kann eine Pulsüberwachung eingeben werden. Diese kann sowoh einen Pulsbereich mit -/+ 10 Schlägen Abweichung als auch eine Maximalpulsüberschreitung anzeigen und mit Warnton melden.

Personenauswahl





Die Elektronik hat 2 Personenspeicher. Somit können 2 Trainierende unterschiedliche Trainingsvorgaben eingeben. Dies ist sinnvoll, wenn das Training immer mit gleichen Vorgaben ablaufen soll. Dadurch wird die erneute Eingabe der Vorgabewerte vorm Training überflüssig. Unter der Person 1 und 2 wird auch die Gesamttrainingszeit und -Kilometer gespeichert.
Die Aktivierung erfolgt unter Einstellungen/Speicher für Person aktivieren **[STORE]**

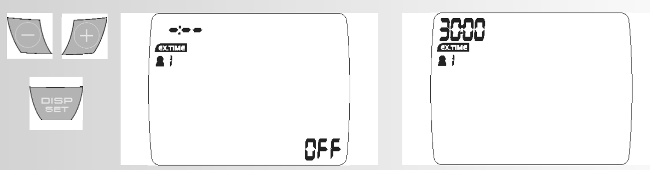


- “Personen” drücken: Personenauswahl

Anzeige: “Person 1 blinkt, Gesamttrainingszeit und -Kilometer”

- Mit “Plus” oder “Minus” Person wechseln
- “DISP/SET” Person bestätigen

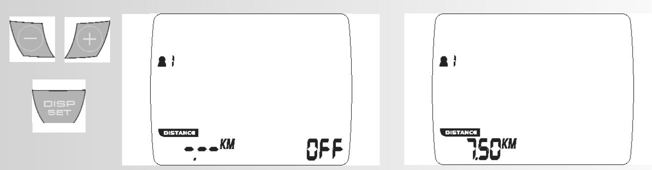
Zeitvorgabe (EX.TIME)



- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 30:00)
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü ”STRECKE“

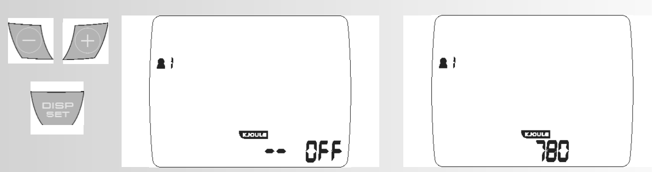
Streckenvorgabe (DISTANCE)



- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 7,50)
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

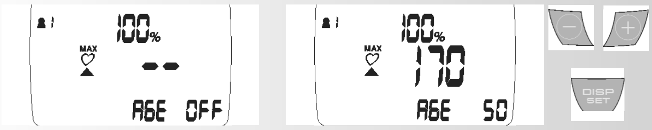
Anzeige: nächstes Menü ”ENERGIE“

Energievorgabe (KJOULE/KCAL)



- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 780)
  Mit “DISP/SET” bestätigen.
- Mit “Plus” oder “Minus” Einheit KJoule oder kcal wählen.
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü ”Alterseingabe“

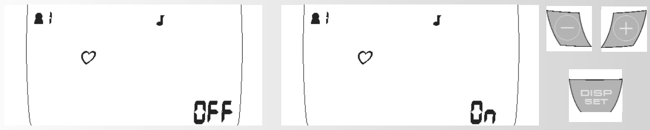


Alterseingabe (AGE)

Die Eingabe des Alters dient zur Ermittllung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol MAX , Warnton falls aktiviert).

- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 50). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung (220 - Alter) der Maximalpuls von 170
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

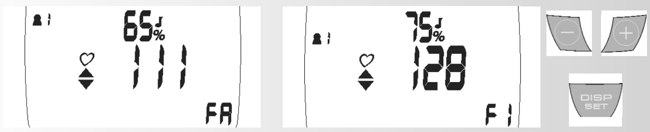
Anzeige: nächstes Menü ”Alarmton”



Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung

- Mit Plus” oder “Minus” Funktion mit Symbol ♩ auswählen
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl “FA 65%”



Zielpulsüberwachung FA 65% / FI 75%

- Mit “Plus” oder “Minus” Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75% vom Maximalpuls
  Mit “DISP/SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

oder



Zielpulseingabe

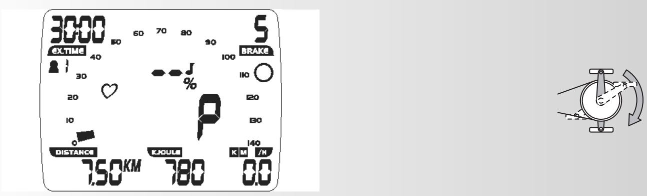
die Eingabe 40 - 199 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muß die Alterseingabe auf “OFF” stehen.

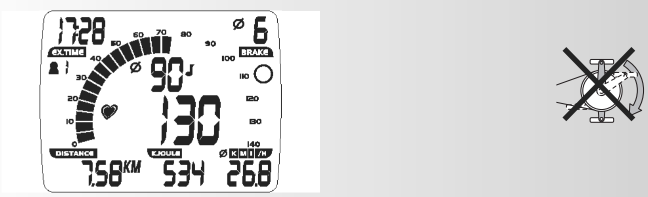
- Mit “Plus” und “Minus” die Maximalpuls Überwachung abwählen. ***Anzeige:*** “AGE OFF”
  Mit “DISP/SET” bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe “Zielpuls”

- Mit “Plus” oder “Minus” Wert eingeben (z.B. 130)
  Mit “DISP/SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
  Anzeige: Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben
- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.





Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung. Das Animationsrad wird leer dargestellt. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Umdrehungen, Puls, Geschwindigkeit und Bremsstufe werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol dargestellt.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drükken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Modus mit Zeitanzeige.

Trainingswiederaufnahme

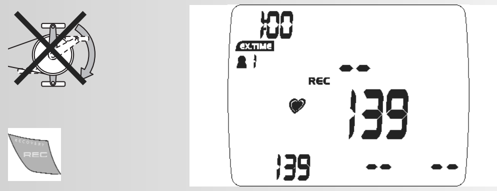
Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

RECOVERY – Funktion

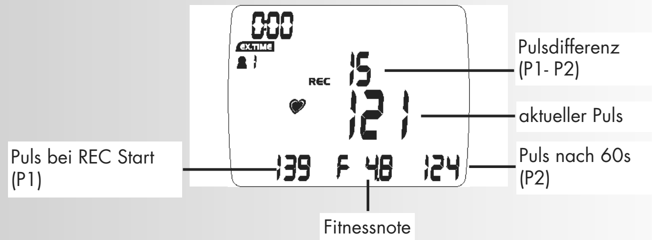
Erholungspulsmessung

- Bei Trainingsende “RECOVERY” drücken.

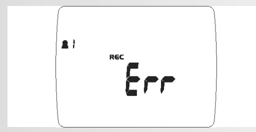
Anzeige: REC
Der Pulswert wird gespeichert (P1)
Dir aktuelle Puls wird weiterhin angezeigt.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.
Der Pulswert nach 60 Sekunden (P2) wird gespeichert
Die Pulsdifferenz (P1- P2) wird angezeigt
Daraus wird eine Fitnessnote (im Beispiel F 4,8) ermittelt.
Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.



“RECOVERY” unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.



Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung “**Err**”.

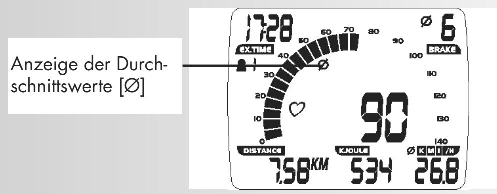
Anzeige des letzten Trainings mit Durchschnitts- und Maximalwerten

- “Personen” drücken: Personenauswahl

Anzeige: “Person 1 blinkt, Gesamttrainingszeit und -Kilometer”

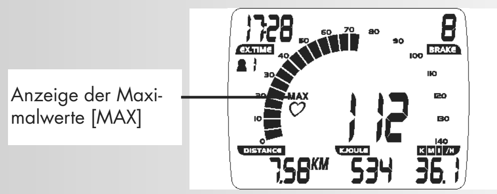
- Mit “Plus” oder “Minus” Person wechseln
- “Personen” erneut drücken:

Anzeige: Durchschnittswerte von Puls, % Puls, RPM, KM/H und Bremsstufe des letzten Trainings werden mit [Ø] Symbol angezeigt.



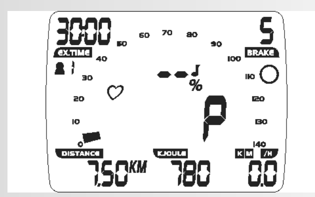
- “DISP/SET” drücken

Anzeige: Maximalwerte von Puls, % Puls, RPM, KM/H und Bremsstufe des letzten Trainings werden mit [MAX] Symbol angezeigt.



- “DISP/SET” drücken

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit oder ohne Vorgaben.



Bemerkung:

Die letzten Trainingswerte beziehen sich nur auf die letzte Trainingseinheit. Die Werte werden durch ein “RESET” oder Aktivierung des Standby Modus mit Zeitanzeige gespeichert und löschen vorherige Werte.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten
Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben
Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und KJoule/kcal wird ein kurzer Ton ausgeben.

Maximalpulsüberschreitung
Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Belastungspuls,	P2 = Erholungspuls
F1.0 = sehr gut,	F6.0 = ungenügend

Durchschittswertberechnung

Die Durschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder zum Standby-Modus.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Mit Handpuls
Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich **kein** Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in die Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stekker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Batteriewechsel

Erscheint das Batteriesymbol in der Anzeige ist die Batteriespannung nicht mehr ausreichend zur Pulsmessung.Sie müssen die Batterien wechseln.
Die Trainingskilometer und -Zeit und alle Vorgaben gehen dabei verloren. Die Uhrzeit muss neu gestellt werden.

Bremsstufenanzeige

Die Bremsverstellung ist in Stufen 1-10 eingeteilt. Sollte diese Einteilung gestört sein oder verloren gehen, stellen Sie diese folgendermaßen wieder her:

- Überprüfen ob das 3 poliges Verbindungskabel auf der Rückseite der Anzeige eingesteckt ist.
- Batterien einlegen und "DISP/SET"-Taste dabei drücken bis der Segmenttest erfolgt ist.
- Handrad auf minimale Einstellung zurückdrehen und bei der Anzeige: 0% , BRAKE 0 die "DISP/SET" - Taste drücken
- Handrad auf maximal Einstellung vordrehen und bei der Anzeige: 100% , BRAKE 10 die "DISP/SET" - Taste drücken.

Der Vorgang ist abgeschlossen.

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

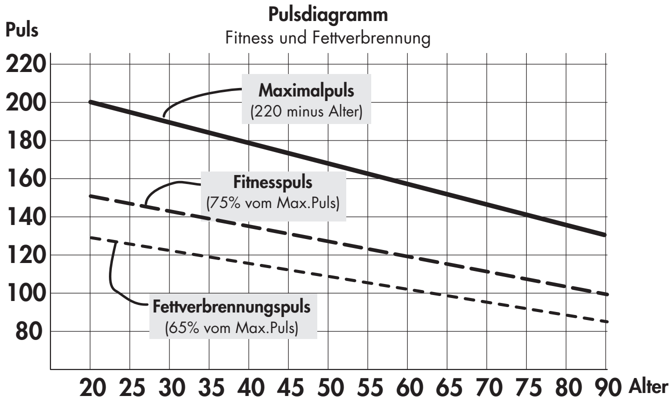
Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre -> 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.
Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.

Glossar

Alter
Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder mi/h, Kjoule oder kcal.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Glossar
Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

HI-Symbol
Erscheint “HI” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten. “HI” - Überwachung ist immer aktiv.

LO-Symbol
Erscheint “LO” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig. “LO” - Überwachung ist aktiv, wenn im Training der Zielpuls erreicht wurde.

MaxPuls(e)
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Menü
Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Zielpuls
Durch Eingabe bestimmter Pulswert, der überwacht werden soll.

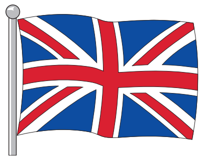


Table of contents

G

This sign in the instructions refers to the glossary, where the respective term will be explained.13

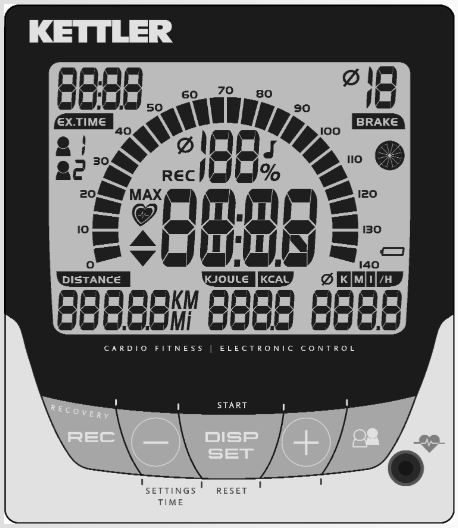
Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or overstress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For your safety:

- **Please clarify with your general practitioner before you start with the training, whether or not your health condition allows you to train with this device. The diagnostic findings should be the basis for the determination of your training programme. Wrong or excessive training can cause damage to your health.**



Description

The electronics assembly has the following functions:

- 2 personal memories for:
  Training kilometres and time
  Training presettings
  Display of last training with average and maximum values
- KJoule/km/h or kcal/m/h settings
- Calculation of energy consumption depending on speed and braking level

Function range

The five buttons will be described in short below.

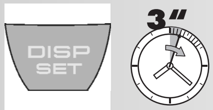
DISP-SET (press shortly)



- Switches from time display to ready for training.
- Switches to next input or display.
  Settings or values will be accepted.

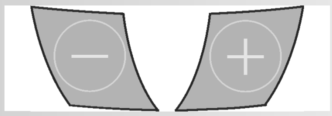
Settings or values will be accepted.

DISP-SET (press longer) RESET



- Deletes display for a reset.
  Only possible in standstill.

Minus – / Plus +

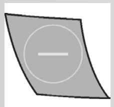




With these function buttons, you can change the values in the different input data before the start of the training

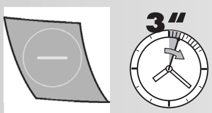
- Press longer > fast run through the values
- Press “Plus” and “Minus” **together**: input data will be reset)

Minus – (press shortly when time is displayed)



- Display of last training data **(MEM)** and total kilometres **(ODO)**

Minus – (press longer when time is displayed)



- Set time **(TIME)**
- Switch from **ME** to **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [KJoule], [kilometres] -display
  IM = [12h], [Kcal], [miles] -display
- Activate Save training presettings.

REC (recovery pulse with fitness mark)





By pressing this function button, the recovery pulse function is started and a fitness grade is calculated.

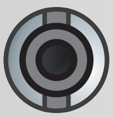
Persons



- Display of training kilometres and time of person 1 or person 2.
- Display of previous training data.

Measuring the pulse





The measurement of the pulse can be carried out by means of 3 sources:

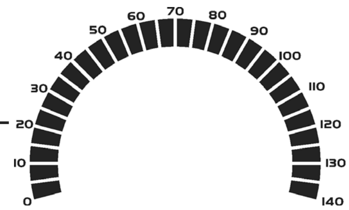
1. Ear clip - The plug is put into the socket.
2. Chest strap without plug-in. In this electronic unit, the receiver is built in behind the display. A plugged-in ear clip must be removed. The Polar chest strap is available as an accessory (item no. 67002000).
3. Hand pulse - The connection is situated at the back of the display;

Training and Operating Instructions
Indicating range / Display

The display provides information on different functions.

Pedalling frequency (RPM)

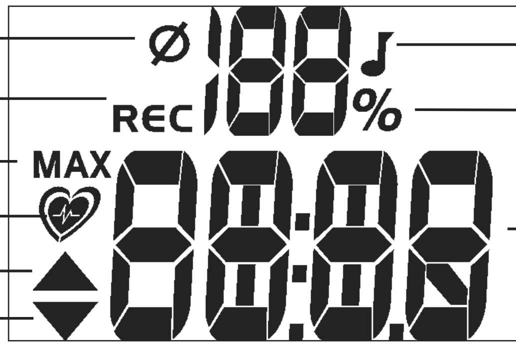
10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



PULSE

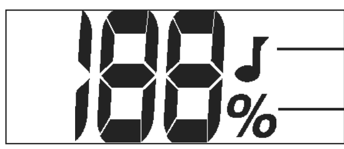
G

Display of average value
RECOVERY function RECOVERY
Maximum Pulse
Warning (flashes) max. pulse +1
Heart symbol (flashes)
Target pulse limit fallen below −11
Increase pulse beat
Target pulse limit exceeded +11
Reduce pulse beat



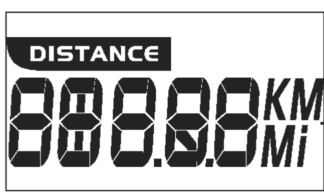
Warning signal ON/OFF
Percentage
Actual pulse/max. pulse comparison
Display of pulse value
40 – 220 [1/min]

Percentage pulse



Warning signal ON/OFF
Percentage
Actual pulse/max. pulse comparison

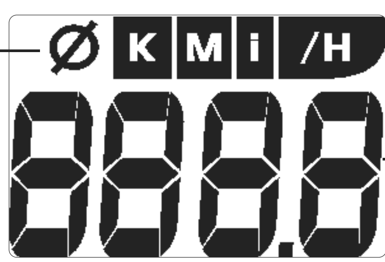
DISTANCE



Value 0,00 – 99,99

SPEED

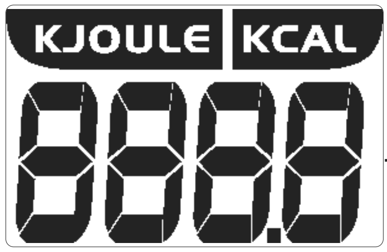
Display of average value



Value 0 – 99,9

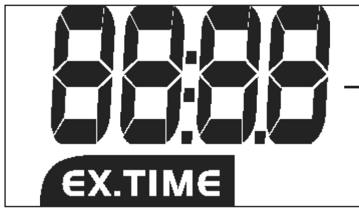
Energy consumption

(KJOULE) or (KCAL)



Value: 0 – 9999

Time (EX.TIME)



Value: 0:00 – 99:59

Brake level (BRAKE)

Display of average value



Level 1 - 10

Battery charge



Battery power too low for pulse measurement.

Change battery.

Display values

The example displays show the operation as home trainer.

If the revolutions per minute correspond to the example displays the values for speed and distance are lower for cross trainers.

At 60 min-1 (**RPM**)
Home trainers: = 21,3 km/h
Cross trainers: = 9,5 km/h

Settings

Time

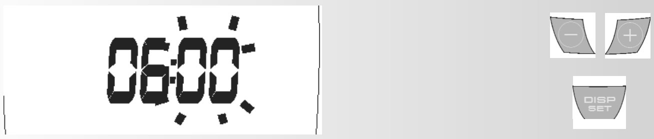


- **Minus –** (press longer when time is displayed)
  Hours flash



- **Press Minus – / Plus +**
  Set hour

- Press **DISP SET**
  Minutes flash



- Press **Minus – / Plus +**
  Set minutes

- **DISP SET**

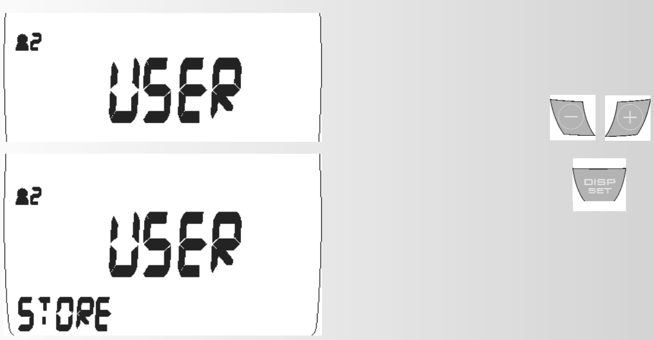


- Press **Minus – / Plus +**
  Set to **IM** or **ME**
  ME = [24h], [KJoule], [kilometres] -display
  or
  IM = [12h], [Kcal], [miles] –display

- Press **DISP SET**
  Activate presetting memory for person 1



- Press **Minus – / Plus +**
  Activate memory for person 1. **[STORE]**
  As soon as **STORE** is activated, the training presettings time, distance, energy and pulse monitoring are stored and displayed for each new training.
- Press **DISP-SET**
  Activate presetting memory for person 2

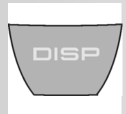


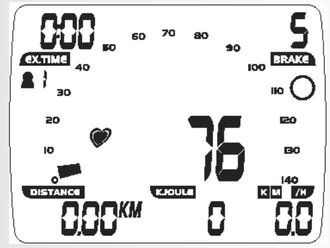
- Press **Minus – / Plus +**
  Activate memory for person 2. **[STORE]**
  As soon as **STORE** is activated, the training presettings time, distance, energy and pulse monitoring are stored and displayed for each new training.
- Press **DISP-SET**
  Time is displayed



Training

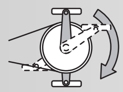
1. Training without presetting / Pulse measurement / Readiness for training

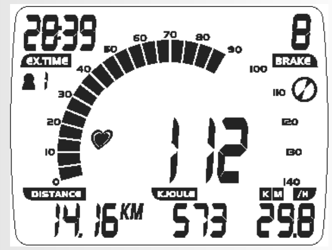




- Press **DISP** button
  Person 1 is displayed.
  The readiness for training is displayed with 0 values.
  A pulse value is displayed as soon as a pulse signal is identified on the ear clip, hand pulse or plug recipient.
  A braking level is indicated.

and / or





- **Pedalling**
  „EX.TIME" Exercise time, "DISTANCE", energy consumption and speed are displayed in increasing order.
  Pedal revolutions are displayed.
  Animation wheel is active.

2. Training with presettings/pulse monitoring

It is possible to enter time, distance and energy presettings. When the training is started, these values count down in reverse. If zero is reached, the display flashes and a signal is emitted. Then the presetting value counts up.

When the pulse function is activated, pulse can be monitored displaying a pulse range with deviations of +/- 10 beats as well as a maximum pulse deviation which is signalled by a warning signal.

Selection of persons



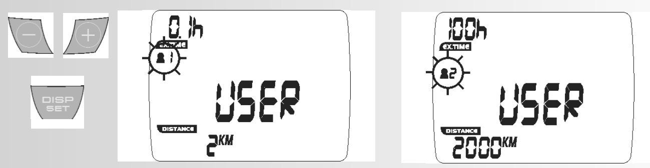
The electronic system has 2 personal memories which allow for 2 exercising persons to enter different training presettings. This makes sense if the training shall always be carried out using the same presettings. Thus it is not necessary any more to enter the presettings before starting the training.

The total training time and kilometres are also stored under person 1 and 2.

For activation you must press Activate **[STORE]** presettings/memory for person

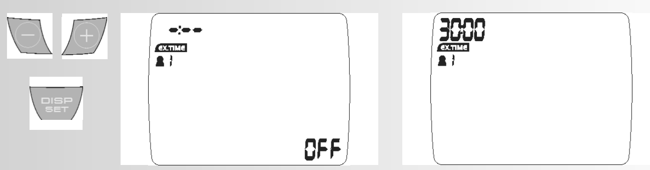
- Press "persons": selection of persons

Display: "Person 1 flashes, total training time and kilometres"



- Switch person pressing "Plus" or "Minus"
- Confirm person with "DISP/SET"

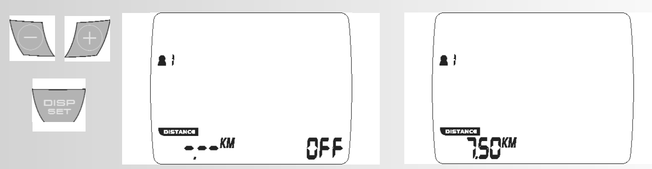
Time presettings (EX.TIME)



- Enter values using "Plus" or "Minus" (e.g. 30:00)
  Confirm with "DISP/SET".

Display: next menu "DISTANCE"

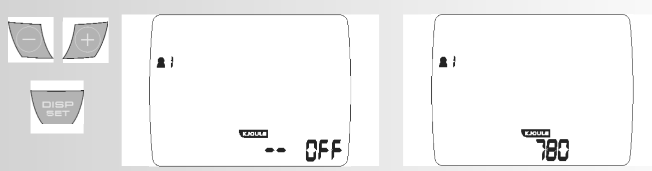
Distance presettings (DISTANCE)



- Enter values using "Plus" or "Minus" (e.g. 7.50)
  Confirm with "DISP/SET"

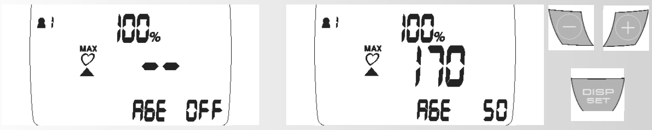
Display: next menu "Age"

Energy presettings (KJOULE/KCAL)



- Enter values using "Plus" or "Minus" (e.g. 780)
  Confirm with "DISP/SET".
- Select kJoule or kcal unit using "Plus" or "Minus".
  Confirm "DISP/SET".

Display : next menu "Age"

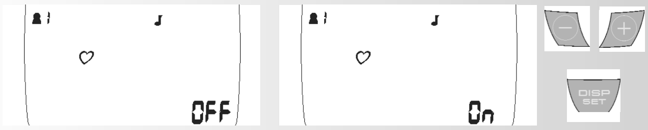


Age entry (AGE)

Entering the age allows for the determination and monitoring of the maximum pulse (MAX symbol, warning signal, if activated).

- Enter values using "Plus" or "Minus" (e.g. 50).
  This will result in a maximum pulse of 170 when entering the relation (220 - age).
  Confirm with "DISP/SET".

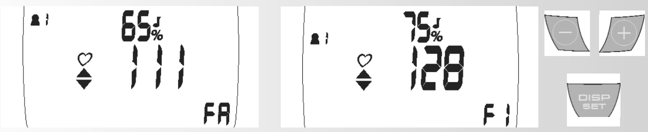
Display: next menu "Warning signal"



Warning signal when maximum pulse is exceeded.

- Select function with symbol ♩ using "Plus" or "Minus"
  Confirm with "DISP/SET".

Display: next menu target pulse selection "FA 65%"



Target pulse monitoring FA 65% / FI 75%

- Select using "Plus" or "Minus"
- Fat burning 65%, fitness 75% of maximum pulse
  Confirm with "DISP/SET" (presetting mode completed)

Display: Readiness for exercise using the presettings

or

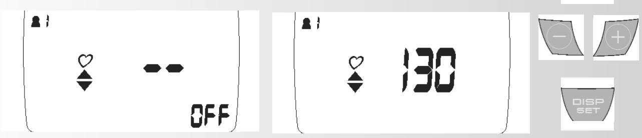


Target pulse entry

Entering the values 40 – 199 allows for the determination and monitoring of the training pulse irrespective of age (HI symbol, warning signal if activated, no maximum pulse monitoring).

For this purpose, age entry must be switched to "OFF".

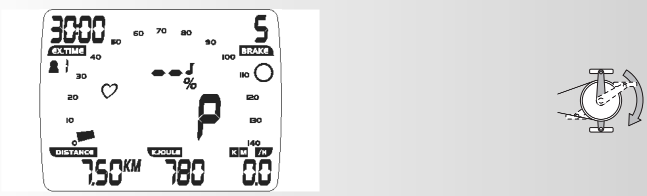
- Deselect maximum pulse monitoring using "Plus" and "Minus". *Display:* "AGE OFF"
  Confirm with "DISP/SET" .



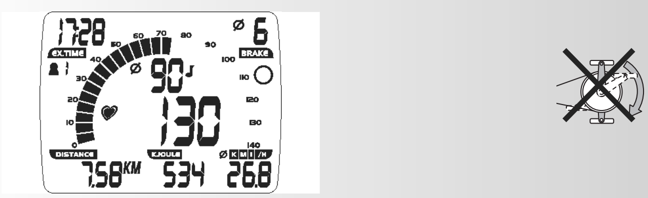
Display: next presetting "Target pulse"

- Enter value using "Plus" or "Minus" (e.g. 130)
  Confirm with "DISP/SET" (presetting mode completed)

Display: Readiness for training using presettings



- Pedalling
  The presettings are counted in decreasing order.



Training interruption/end of training

With less than 10 pedal rotations per minute, the electronics assembly of the training device identifies a training interruption. The animation wheel is displayed empty. The achieved training data are displayed.

Rotations, pulse, speed and brake level are displayed as average value using the Ø symbol.

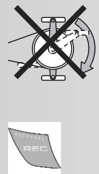
The training data are displayed for 4 minutes. If you do not press any button nor train during this period of time, time electronics assembly of the training device switches to standy-by mode and displays the time.

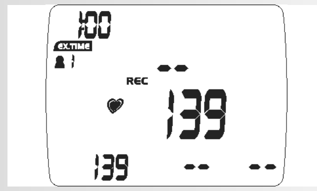
Resumption of training

If you resume training within 4 minutes, the last values continue to be counted up or down.

RECOVERY function

Recovery pulse measurement





Press “RECOVERY” at the end of training.

Display: REC

The pulse value is stored (P1).

The current pulse is still displayed.

The electronics assembly of the training device measures your pulse 60 seconds in reverse.

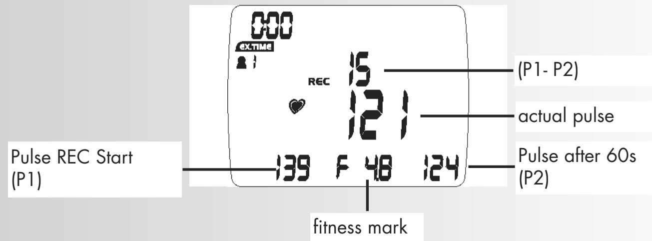
The pulse value after 60 seconds (P2) is stored.

The pulse difference (P1-P2) is displayed

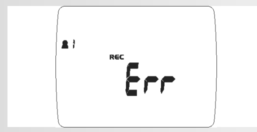
From this value, a fitness mark (F 4.8 for this example) is determined.

The display is completed after 20 second.

“RECOVERY” interrupts the recovery pulse function or the fitness mark display.



If no pulse is measured in the beginning or at the end of the reverse counting, the error message “**Err**” is displayed.



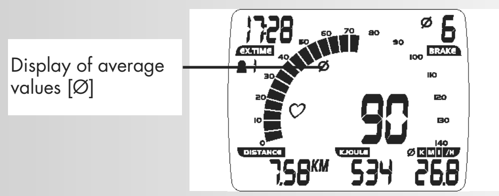
Display of previous training with average and maximum values

- Press “Persons”: selection of persons

Display: “Person 1 flashes, total training time and kilometres”

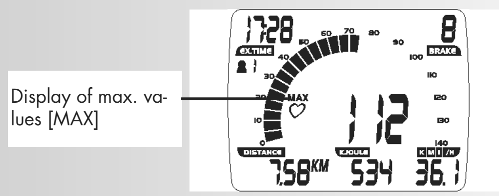
- Switch persons using “Plus” or “Minus”
- Press “Persons” once more:

Display: Average values of pulse, % pulse, RPM, km/h and brake level of the previous training are displayed with the [∅] symbol.



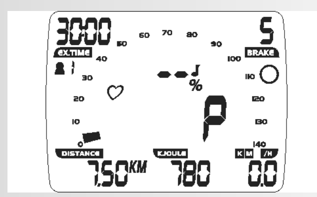
- Press “DISP/SET”

Display: Average values of pulse, % pulse, RPM, km/h and brake level of the previous training are displayed with the [MAX] symbol.



- Press “DISP/SET”

Display: Readiness for training with or without presettings.



Comment:

The last training values only refer to the previous training unit. The values are stored by “RESET” or by the activation of the stand-by mode with time display deleting previous values.

General instructions

System signals

Activation of the device
If you activate the device, a signal is emitted during the segment test.

Presetting
A short signal is emitted, if you reach a presetting such as time, distance and KJoule/ kcal.

Maximum pulse exceeding
If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat, 2 short signals are emitted for the time.

Recovery

Calculation of the fitness mark (F):

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 stress pulse P2 = recovery pulse
Grade 1 = very good Grade 6 = insufficient

Calculation of average value

The calculations of the average values refer to training units in the past until a reset or the stand-by mode.

Instructions for pulse measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With ear clip
The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe.

Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlights, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

With breast clip
Please observe the corresponding instructions.

With hand pulse
An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device

- Always grab the contact faces with both hands
- Avoid jerky grasping
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

Comment:

Only **one** way of pulse measurement is possible: either with ear clip **or** with hand pulse **or** with breast belt. If no ear clip or plug recipient is located in the pulse plug, hand pulse measurement is activated. If you insert an ear clip or a plug recipient in the pulse plug, hand pulse measurement is automatically deactivated. It is **not** necessary to disconnect the plug of the hand pulse measurement.

Battery change

If the battery symbol occurs in the display, battery power is too low for pulse measurement. Training kilometres and time as well as all presettings will get lost. Time must be reset.

Brake level display

Brake setting is classified in level 1-10. If this classification is disturbed or lost, you must restore it as follows:

- Check whether the 3-pole connecting cable is plugged in at the back of the display.
- Insert batteries and press the "DISP/SET" button until the segment test is completed.
- Turn back hand lever to minimum setting and press the "DISP/SET" button when 0%, BRAKE 0 is displayed.
- Pre-turn hand lever to maximum setting and press the "DISP/SET" button when 100%, BRAKE 10 is displayed.

The process is completed.

Training instructions

Sports medicine and training science use cycle ergometry, among other things, for the examination of the functional capability of heart, circulation and respiratory system.

You can find out whether or not you have achieved the desired effect from your training after several weeks using the following method:

1. You manage a particular endurance performance with less heart / circulation performance than previously
2. You sustain a particular endurance performance with the same heart / circulation performance over a longer period.
3. You recover more quickly than previously after a particular heart / circulation performance.

Guide values for the endurance training

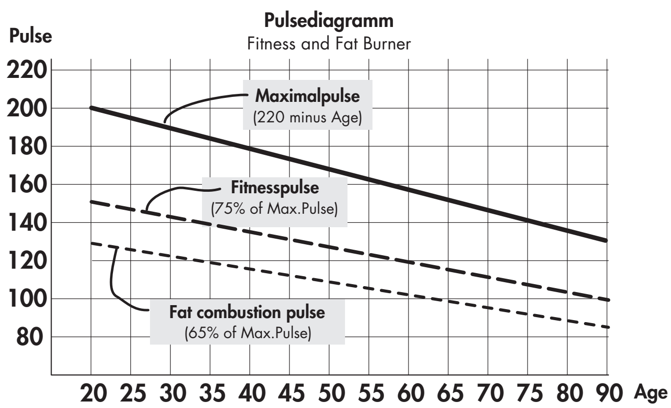
Maximalpulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

Here the following empirical formula applies: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heart beats minus age in years.

Example: age 50 years -> 220 – 50 = 170 pulse/min.

Load intensity

Load pulse: the optimum intensity of load is reached at 65–75 % (see also diagram) of the maximum pulse. This value changes depending on age.



Extent of load

Duration of a training unit and its frequency per week:

The optimum extent of load is attained, if 65–75 % of the individual heart / circulation performance is achieved over a longer period.

Training frequency		Duration of training
daily	10	minutes
2–3 times a week	20–30	minutes
1–2 times a week	30–60	minutes

Beginners should not begin with training units of 30-60 minutes.

The beginner's training can be planned as follows in the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
4th week	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

It is recommended that you perform approx. 5 minutes of exercises before and after every training unit, in order to warm up and cool down. There should be a training-free day between each two consecutive training units, if you prefer training sessions of 20-30 minutes 3 times a week later on in your training. Otherwise, there is no reason why you should not train daily.

Glossary

Age
Entry for the calculation of the maximum pulse.

Dimension
Units for the display of km/h or mi/h, kJoule or kcal.

Fat burning pulse
Calculated value of 65% max. pulse

Fitness pulse
Calculated value of 75% max. pulse

Glossary
A collection of attempted explanations.

HI symbol
If "HI" is displayed, the target pulse is exceeded by 11 beats.

If "HI" flashes, the maximum pulse is exceeded. "HI" monitoring is always activated.

LO symbol
If "LO" is displayed, the target pulse is fallen below by 11 beats

"LO" monitoring is activated if the target pulse has been achieved in training.

MaxPulse(s)
Value calculated from 220 minus age

Menu
Display where values must be entered or selected.

Pulse
Registration of heart beats per minute

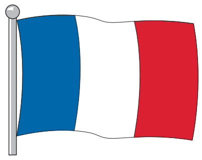


Table des matières

(G)

Dans le mode d'emploi, ce signe indique un renvoi au glossaire qui explique le terme en question..

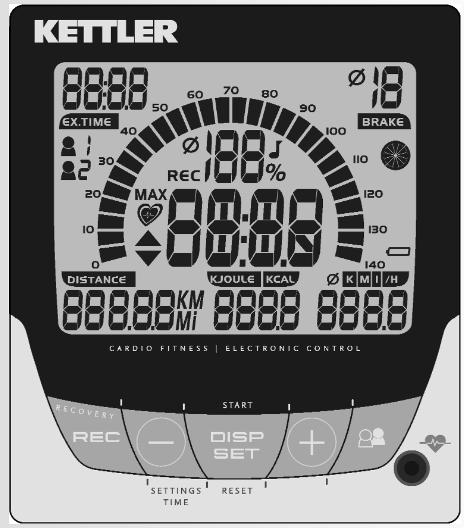
Consignes de sécurité

Veuillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant afin de déterminer si votre état de santé vous permet d'utiliser cet appareil. Les résultats médicaux devraient servir de base pour l'établissement de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à la santé.**



Description

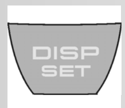
Le système électronique possède les fonctions suivantes:

- 2 mémoires de données personnelles pour:
  Kilomètres et temps d'entraînement
  Spécifications d'entraînement
  Affichage du dernier entraînement avec les valeurs moyennes et maximales
- Réglages KJoule/KM/H ou Kcal/M/H.
- Calcul de la consommation d'énergie dépendant de la vitesse de rotation et des niveaux de freinage

Fonctions

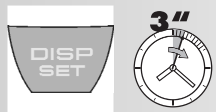
Ci-après une explication succincte des cinq touches.

DISP SET (appuyer un court instant)



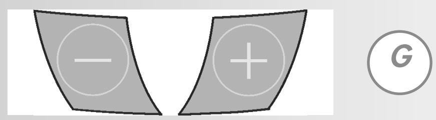
- Passage de l'affichage de la durée au mode prêt à l'entraînement.
- Passage au prochain écran d'entrée ou d'affichage
  Les réglages ou valeurs sont repris.
  Les réglages ou valeurs sont appliqués.

DISP-SET (maintenir appuyé) RESET



- Suppression de l'affichage pour un redémarrage. Possible uniquement lorsque l'appareil est immobilisé.

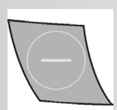
Moins – / Plus +



Ces touches permettent de modifier les valeurs dans les différents champs de saisie avant l'entraînement

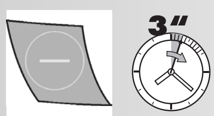
- Maintenir appuyé > balayage rapide des valeurs
- Appuyer simultanément sur “Plus” et “Moins” : remise à zéro des champs)t

Moins – (appuyer un court instant en mode affichage de la durée)



- Affichage des données de l'entraînement précédent **(MEM)** et du nombre total de kilomètres **(ODO)**

Moins – (maintenir appuyé en mode affichage de la durée)



- Réglage de l'heure (TIME)
- Passage de **ME** à **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [KJoule], [Kilomètres] -Affichage
  IM = [12h], [Kcal], [Miles] -Affichage
- Activer «Enregistrer les spécifications d'entraînement»

REC (pouls au repos avec note de forme)



Cette touche permet de démarrer la fonction pouls au repos et de calculer une note de forme.

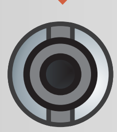
Personnes



- Affichage des kilomètres et du temps d'entraînement de la personne 1 ou la personne 2
- Affichage des dernières données d'entraînement.

Prise du pouls





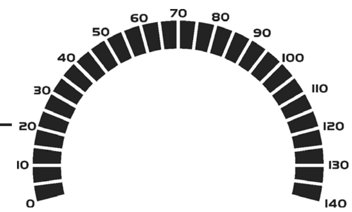
La prise du pouls peut être effectuée avec 3 appareils:

1. Clip oreille - Brancher la fiche dans la prise femelle.
2. Ceinture de poitrine sans récepteur. Le récepteur est dans cet électronique installé derrière l'écran. Il est nécessaire d'enlever un clip d'oreille connecté. La ceinture de poitrine POLAR est disponible comme accessoire (n°article 67002000).
3. Capteur de pouls radial - La prise se trouve au dos de l'écran ;

Affichage / écran

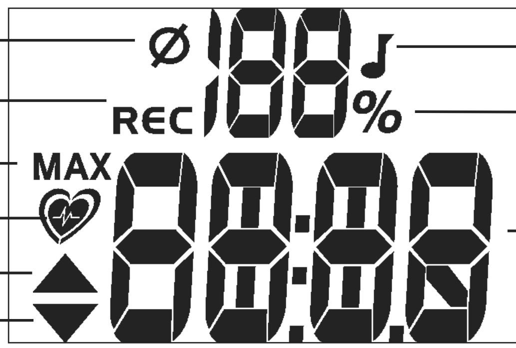
La surface d'affichage (appelée écran) vous informe sur les différentes fonctions.

Fréquence de pédalage (RPM)



10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]

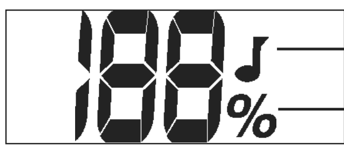
Pouls (PULSE) G



Affichage de la valeur moyenne
Fonction pouls au repos RECOVERY
Pouls maximal
Avertissement (clignote) pouls max. +1
Symbole du cœur (clignote)
Pouls inférieur à la limite du pouls cible -11
Augmenter le pouls
Pouls supérieur à la limite du pouls cible +11
Réduire le pouls

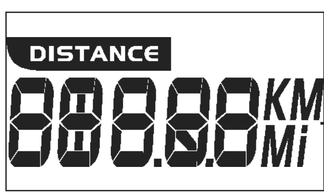
Signal d'avertissement MARCHE/ARRÊT
Pourcentage
Comparaison pouls réel/pouls maximal
Affichage de la valeur du pouls
40 – 220 [1/min]

Pouls de pourcentage



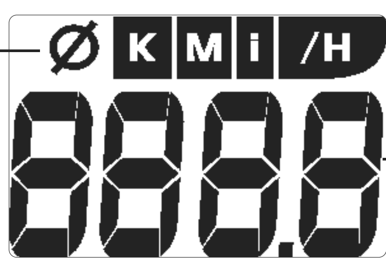
Signal d'avertissement MARCHE/ARRÊT
Valeur de pourcentage
Comparaison pouls réel/pouls maximal

Distance (DISTANCE)



Valeur 0,00 – 99,99

Vitesse

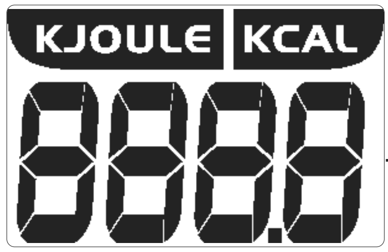


Affichage de la valeur moyenne

Valeur 0 – 99,9

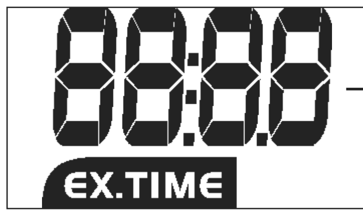
Consommation de l'énergie

(KJOULE) ou (KCAL)



Valeur : 0 – 9999

Temps (EX.TIME)



Valeur : 0:00 – 99:59

Niveau de freinage (BRAKE)

Affichage de la valeur moyenne



Niveau 1 - 10

Chargement des piles



Tension de pile insuffisante pour la prise du pouls.

Changer la pile

Valeurs affichées

Les exemples d'affichage montrent le fonctionnement en tant que home-trainer.

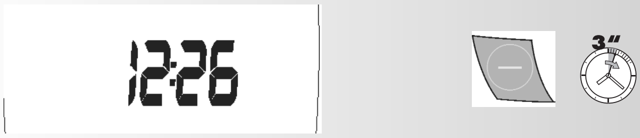
Pour un même régime, le fonctionnement en tant que cross-trainer indiquera des valeurs d'exemple d'affichage plus faibles pour la vitesse et la distance.

Pour 60 min -1 (**RPM**)

Home-Trainer = 21,3 km/h

Cross-Trainer = 9,5 km/ h

Réglages

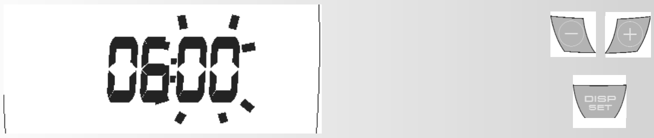


Heure

- Moins – (maintenir appuyé en mode affichage de la durée)
  Les heures clignotent



- Appuyer sur **Moins – / Plus +**
  Régler les heures
- Appuyer sur **DISP SET**
  Les minutes clignotent



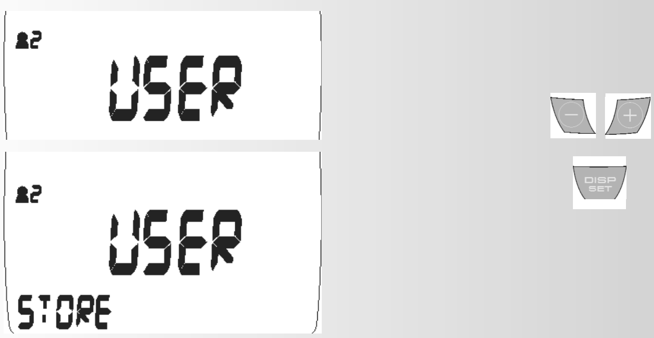
- Appuyer sur **Moins – / Plus +**
  Régler les minutes
- Appuyer sur **DISP SET**



- Appuyer sur **Moins – / Plus +**
  Régler IM ou ME
  ME = [24h], [KJoule], [Kilomètres] -Affichage
  ou
  IM = [12h], [Kcal], [Miles] –Affichage
- Appuyer sur **DISP SET**
  Activer la mémoire de spécifications pour la personne 1



- Appuyer sur **Moins – / Plus +**
  Activer la mémoire pour la personne 1. **[STORE]**
  Lorsque **STORE** est activé, les spécifications d'entraînement: temps, distance, énergie et surveillance du pouls sont enregistrés et affichés pour chaque nouvel entraînement.
- Appuyer sur **DISP-SET**
  Activer la mémoire de spécifications pour la personne 2



- Appuyer sur **Moins – / Plus +**
  Activer la mémoire pour personne 2. **[STORE]**
  Lorsque **STORE** est activé, les spécifications d'entraînement: temps, distance, énergie et surveillance du pouls sont enregistrées et affichées pour chaque nouvel entraînement.
- Appuyer sur **DISP-SET**
  L'heure est affichée

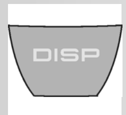
Entraînement

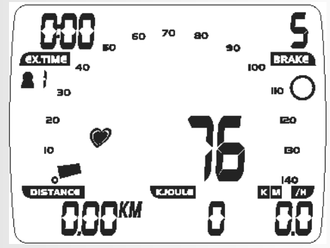


1. Entraînement sans consignes / prise du pouls / préparation à l'entraînement

- Appuyer sur la touche DISP

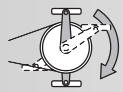
Personne 1 est affichée.
La préparation à l’entraînement est affichée avec des valeurs 0.
Une valeur de pouls est affichée lorsqu’un signal de pouls est reconnu par un clip oreille, un capteur de pouls radial ou un récepteur.
Un niveau de freinage est affiché.

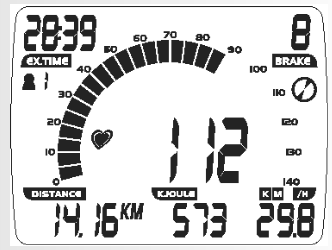




et / ou

- **Pédalage**
  Le temps d’entraînement “EX.TIME”, la distance « DISTANCE », la consommation de l’énergie et la vitesse sont affichés par compte en avant.
  Les tours de pédale sont affichés.
  La roue d’animation est active





2. Entraînements avec spécifications / surveillance du pouls

Des valeurs de spécification peuvent être entrées sous temps, distance, énergie. Au début de l’entraînement, ces valeurs sont comptées à rebours. Lorsque zéro est atteint, l’affichage clignote et un bip sonore est émis. Puis le compte en avant est repris avec la valeur de spécification.

Une surveillance du pouls peut être entrée sous pouls. Cette surveillance peut afficher aussi bien une plage de pulsations avec un écart de -/+ 10 pulsations qu’une surveillance du pouls maximal et avertir la personne s'entraînant en émettant un signal d'avertissement.

Sélection de la personne

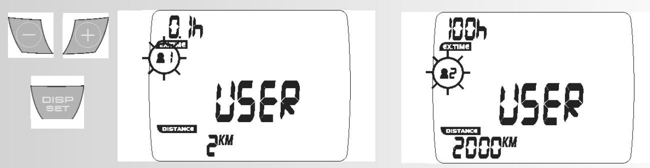
Le système électronique dispose de deux mémoires de données personnelles. Ainsi, deux personnes s’entraînant peuvent entrer de différentes spécifications d'entraînement. Cela est raisonnable lorsque l’entraînement doit toujours se dérouler avec les mêmes spécifications. Dans ce cas, l’entrée répétée des valeurs de spécification avant l’entraînement est inutile. Le temps d’entraînement total et les kilomètres parcourus totaux sont enregistrés sous personne 1 et 2.
L’activation est effectuée sous réglages/mémoire pour Activer la personne **[STORE]**



- Appuyer sur « Personnes »: Sélection de la personne

Affichage: “Personne 1 clignote, temps d’entraînement total et kilomètres parcourus totaux”

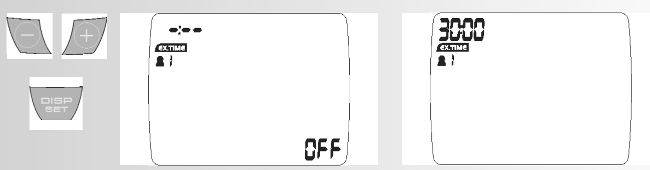
- Changer de personne en appuyant sur « Plus » ou « Moins » Person
- Confirmer la personne avec “DISP/SET”



Spécification du temps (EX.TIME)

- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 30:00)
  Confirmer avec “DISP/SET”.

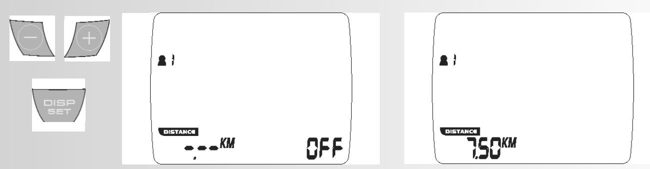
Affichage : prochain menu “DISTANCE”



Spécification de la distance (DISTANCE)

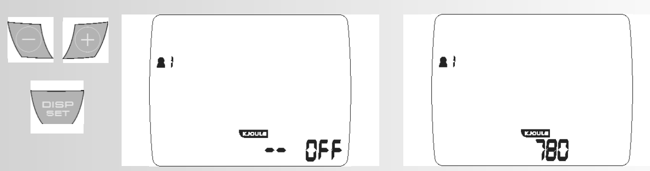
- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 7,50)
  Confirmer avec “DISP/SET”.

Affichage: prochain menu “ENERGIE”



Spécification de l’énergie (KJOULE/KCAL)

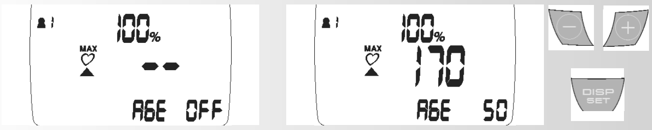
- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 780)



Confirmer avec “DISP/SET”.

- Sélectionner avec “Plus” ou « Moins » l’unité KJoule ou kcal.
  Confirmer avec “DISP/SET”.

Affichage: nouveau menu « Entrée de l’âge »

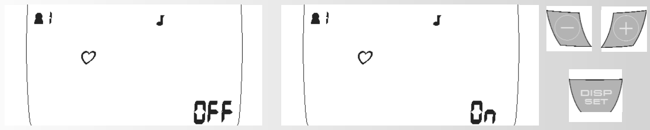


Entrée de l'âge (AGE)

L'entrée de l'âge permet de déterminer et de surveiller le pouls maximal (symbole MAX, signal d'avertissement si activé).

- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 50).
  Il est possible d'en calculer le pouls maximal de 170 lors de l'entrée après le rapport (220 - âge)
  Confirmer avec "DISP/SET".

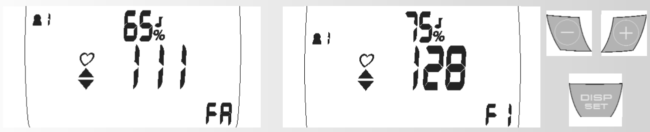
Affichage : prochain menu « Signal d'alarme »



Signal d'alarme en cas de dépassement du pouls maximal

- Sélectionner la fonction avec le symbole ♩ en appuyant sur « Plus » ou « Moins »
  Confirmer avec « DISP/SET ».

Affichage : prochain menu Sélection du pouls cible « FA 65% »



Surveillance du pouls cible FA 65% / FI 75%

- Faire une sélection en appuyant sur « Plus » ou « Moins »
- Combustion de graisse 65%, remise en forme 75% du pouls maximal.
  Confirmer avec « DISP/SET » (mode de spécifications terminé)

Affichage : préparation à l'entraînement avec les spécifications

ou



Entrée du pouls cible

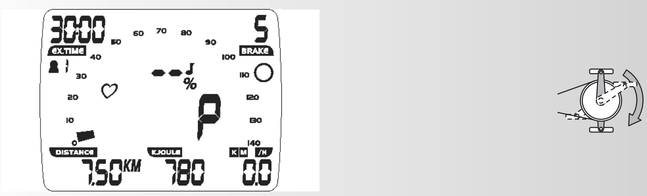
L'entrée 40 - 199 permet une fixation et une surveillance d'un pouls d'entraînement indépendant de l'âge (symbole HI , signal d'avertissement si activé, pas de surveillance du pouls maximal). Pour ce faire, l'entrée de l'âge doit être mise sur "OFF".

- Désélectionner la surveillance du pouls maximal en appuyant sur « Plus » et « Moins ». Affichage: « AGE OFF »
  Confirmer avec « DISP/SET ».

Affichage : prochaine spécification « Pouls cible »

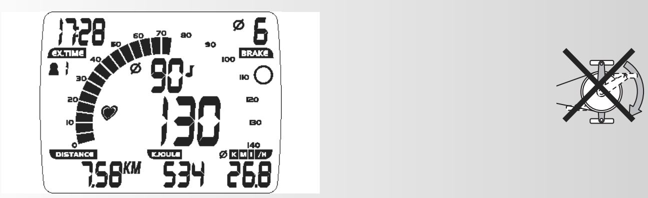
- Entrer une valeur en appuyant sur "Plus" ou "Moins" (p.ex. 130)
  Confirmer avec « DISP/SET » (mode de spécification terminé)

Affichage : Préparation à l'entraînement avec les spécifications



- Pédalage

En cas de spécifications, un compte à rebours est effectué.



Interruption ou arrêt de l'entraînement

Lorsque la vitesse de pédalage est inférieure à 10 tours/min., le système électronique considère ceci comme une interruption de l'entraînement. La roue d'animation est vide. Les données de l'entraînement qui ont été atteintes s'affichent. Les tours, le pouls, la vitesse et les niveaux de freinage sont représentés comme valeurs moyennes avec le symbole Ø.

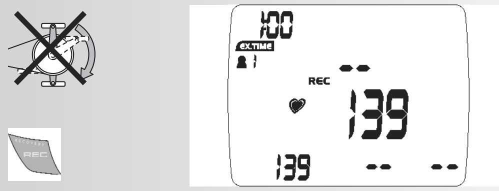
Les données de l'entraînement s'affichent pendant 4 minutes. Si pendant ce laps de temps, vous n'appuyez sur aucune touche ni n'utilisez l'appareil, le système électronique passe en mode veille et l'heure s'affiche.

Reprise de l'entraînement

Si l'entraînement est repris dans un délai de 4 minutes, le compte croissant ou à rebours des dernières valeurs reprend lui aussi.

Fonction RECOVERY

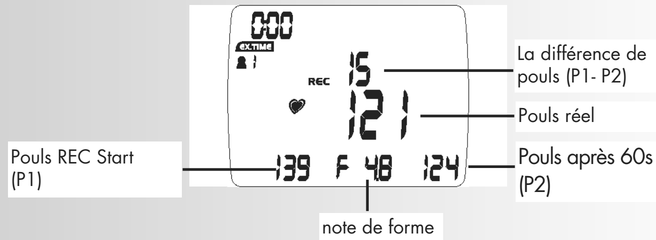
Prise du pouls au repos



Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur “RECOVERY”.

La valeur de pouls est enregistrée (P1)

Le pouls actuel est toujours affiché.



Le système électronique mesure votre pouls des 60 dernières secondes.

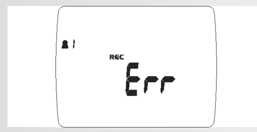
La valeur de pouls après 60 secondes (P2) est enregistrée

La différence de pouls (P1- P2) est affichée

De cette différence est déterminée une note de forme (dans l’exemple F 4,8).

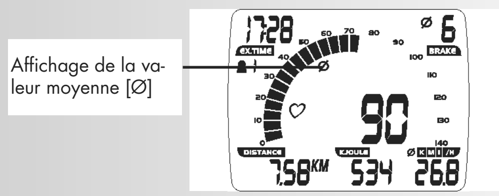
L’affichage est terminé après 20 secondes.

“RECOVERY” interrompt la fonction pouls au repos ou l'affichage de la note de forme.



Si aucun pouls n'est mesuré au début ou à la fin du compte à rebours, le message d'erreur “Err” apparaît.

Affichage du dernier entraînement avec les valeurs moyennes et maximales

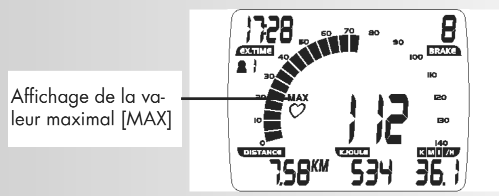


- Appuyer sur « Personnes »: Sélection de la personne

Affichage: “Personne 1 clignote, temps d’entraînement total et kilomètres parcourus totaux. »

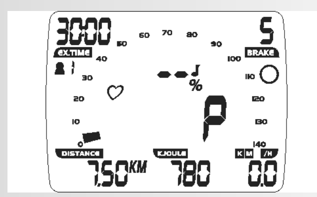
- Changer de personne en appuyant sur « Plus » ou « Moins »
- Appuyer encore une fois sur “Personnes”:

Affichage: Les valeurs moyennes du pouls, pouls de pourcent, RPM, KM/H et le niveau de freinage du dernier entraînement sont affichés avec le symbole [Ø].



- Appuyer sur “DISP/SET”

Affichage: Les valeurs maximales du pouls, pouls de pourcent, RPM, KM/H et le niveau de freinage du dernier entraînement sont affichés avec le symbole [MAX].



- Appuyer sur « DISP/SET »

Affichage: Préparation à l’entraînement avec ou sans spécifications

Note:

Les dernières valeurs d’entraînement ne se réfèrent qu’à la dernière unité d'entraînement. Les valeurs sont enregistrées par un « RESET »

ou une activation du mode veille avec affichage de l'heure et effacent les valeurs enregistrées antérieurement

Informations d'ordre général

Système de sonneries

Allumage
Un signal sonore retentit à l'allumage pendant le test des segments.

Consignes
Un bref signal sonore retentit lorsque les valeurs de consigne pour la durée, la distance et les KJoule/ kcal ont été atteintes.

Contrôle du pouls
Une fois que la valeur du pouls saisie a été atteinte, deux signaux sonores brefs retentissent.

Récupération

Calcul de la note de forme (F) :

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Pouls à l'effort	P2 = Pouls au repos
Note 1 = très bien	Note 6 = insatisfaisant

Calcul de la moyenne

Les moyennes calculées se réfèrent aux unités d'entraînement précédentes jusqu'à une remise à zéro ou à la mise en mode veille.

Indications pour la mesure du pouls

La mesure du pouls débute lorsque le cœur de l'affichage clignote à la même fréquence que vos pulsations cardiaques.

Avec le clip oreille
Le capteur de pouls fonctionne à la lumière infrarouge. Il mesure les changements intervenant au niveau de la translucidité de la peau provoqués par votre pouls. Frottez-vous vigoureusement le lobe de l'oreille 10 fois avant de placer le capteur de pouls sur votre oreille.

Evitez toute impulsion perturbatrice

- Fixez soigneusement le clip sur le lobe de votre oreille et cherchez le point le mieux adapté à la mesure (le symbole "cœur " clignote en continu).
- Ne vous entraînez pas directement sous une forte projection de lumière, p.ex. éclairage au néon, halogène, projecteur, soleil.
- Evitez que le capteur et son câble ne vibrent ni ne bougent. Fixez toujours le câble à vos vêtements ou de préférence à votre bandeau à l'aide de la pince.

Avec la ceinture thoracique
Lire le mode d'emploi de l'appareil.

Avec le capteur de pouls radial
Le capteur de pouls radial détecte la moindre tension provoquée par la contraction du cœur, laquelle est ensuite analysée par le système électronique

- Serrez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Evitez les mouvements brusques
- Tenez vos mains tranquilles et évitez de les contracter ou de les frotter sur les surfaces de contact.

Remarque:

Le pouls ne peut être mesuré que **d'une seule manière** à la fois : soit à l'aide du clip oreille, soit avec le capteur de pouls radial, soit au moyen de la ceinture thoracique. Si aucun clip oreille ou récepteur n'est branché dans la prise femelle, le capteur de pouls radial est automatiquement activé. Si un clip oreille ou un récepteur est branché dans la prise femelle, le capteur de pouls radial est automatiquement désactivé. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs de pouls radial.

Changement des piles

Lorsque le symbole "pile" s'affiche, les piles doivent être changées. Les valeurs Nombre total de kilomètres, Consignes, Entraînement précédent sont perdues. L'heure doit être à nouveau réglée.

Affichage des niveaux de freinage

Le réglage de freinage est classé en niveaux 1-10. En cas de panne ou de perte de ce classement, rétablissez-le de la manière suivante:

- Vérifiez si le câble de liaison à 3 pôles sur le verso de l'écran est branché.
- Insérez les piles et appuyez en même temps sur la touche « DISP/SET » jusqu'à ce que le test des segments ait été effectué.
- Retournez la roue manuelle au réglage minimal et appuyez sur la touche « DISP/SET » lorsque le message 0%, BRAKE 0 est affiché.
- Tournez la roue manuelle au réglage maximal et appuyez sur la touche « DISP/SET » lorsque le message 100%, BRAKE 10 est affiché.

La procédure est terminée.

Instructions d'entraînement

Le vélo ergométrique est utilisé dans la médecine sportive et la science de l'entraînement pour contrôler le bon fonctionnement du cœur, de la circulation sanguine et du système respiratoire.

Vous pouvez constater si votre entraînement fournit les résultats désirés après quelques semaines :

1. Vous accomplissez une certaine performance d'endurance en fournissant moins d'efforts cardiovasculaires qu'auparavant
2. Vous accomplissez une certaine performance d'endurance en fournissant les mêmes efforts cardiovasculaires sur une période prolongée.
3. Vous récupérez plus vite qu'auparavant après avoir fourni certains efforts cardiovasculaires.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

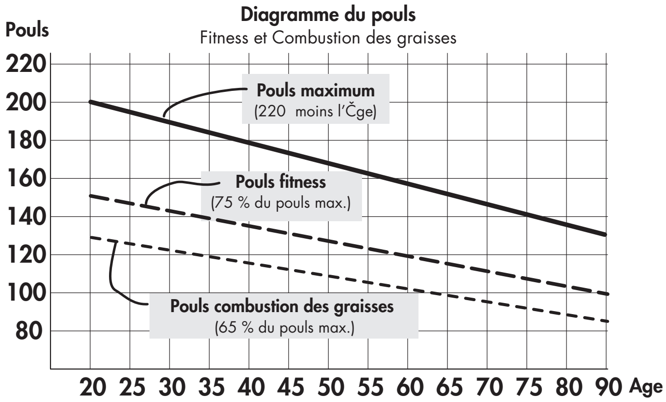
Pouls maximal: la fréquence cardiaque maximale est le pouls le plus haut que l'individu peut atteindre. La fréquence cardiaque maximale est fonction de l'âge de l'individu.

En règle générale : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

Exemple : âge 50 ans -> 220 – 50 = 170 pulsations/ min.

Intensité à l'effort

Pouls à l'effort: L'intensité optimale à l'effort est atteinte à 65 – 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle (voir diagramme). Cette valeur change en fonction de l'âge.



Envergure de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine :

Le volume d'effort optimal est atteint dès que l'on obtient 65 à 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle pendant un laps de temps prolongé.

Principe:

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pour les débutants, le programme d'entraînement des 4 premières semaines pourrait être le suivant :

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Avant et après chaque unité d'entraînement, 5 minutes de gymnastique serviront au réchauffement et au Cool-down. Entre deux unités d'entraînement, vous devriez prévoir une journée sans entraînement, si vous décidez de choisir le programme d'entraînement de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine. En cas contraire, vous pouvez vous entraîner tous les jours.

Glossaire

Age
Entrée pour calculer le pouls maximal.

Dimension
Unités pour l'affichage de km/h ou mi/h, Kjoule ou kcal.

Pouls de combustion de la graisse
Valeur calculée de: 65% de pouls max.

Pouls de forme
Valeur calculée de: 75% de pouls max.

Glossaire
Une collection de tentatives d'explications.

Symbole HIl
Si le symbole « HI » apparaît, le pouls est de 11 pulsations supérieur au pouls cible.

Lorsque le symbole HI clignote, le pouls maximal est dépassé. La surveillance « HI » est toujours active.

Symbole LO
Si le symbole « LO » apparaît, le pouls est de 11 pulsations inférieur au pouls cible.

La surveillance « LO » est active lorsque le pouls cible a été atteint pendant l'entraînement.

Pouls maximal/maximaux
Valeur calculée de 220 moins l'âge

Menu
Affichage dans lequel les valeurs doivent être entrées ou sélectionnées.

Pouls
Saisie du battement de cœur par minute

Inhoudsopgave 32

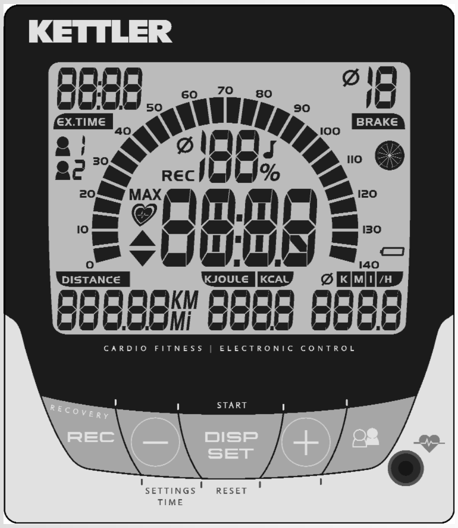
G

Dit teken verwijst in de handleiding naar de woordenlijst. Daar wordt het betreffende begrip verklaard.

Veiligheidsaanwijzingen

- Plaats het trainingsapparaat op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te voorkomen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed werkt en of het nog in goede toestand is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen.
- Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- •Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

Voor uw veiligheid:
- **Raadpleeg voor begin van de training uw huisarts, of training met dit apparaat geschikt is voor u. Het advies van uw arts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Verkeerde of overmatige training kan tot letsel leiden.**



Beschrijving

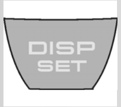
De computer heeft onderstaande functies:

- Geheugen voor 2 personen voor:
  Trainingskilometers en – tijd
  Trainingsprogrammeringen
  Weergave van de laatste training met gemiddelde- en maximale waardes
- Instellingen KJoule/KM/H of Kcal/M/H
- Toerental en remniveau afhankelijke energieverbruikberekening

Functiebereik

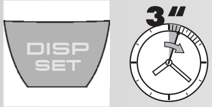
De vijf toetsen worden hieronder kort toegelicht.

DISP SET (kort indrukken)



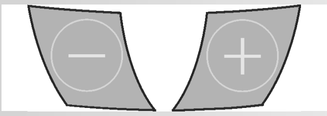
- Wisseling van tijdweergave naar gereed voor training.
- Wisseling naar het volgende programmeerveld of weergaveveld. Instellingen of waarden worden opgeslagen.

DISP-SET (langer indrukken) RESET



- Wissen van de weergave voor een nieuwe start.
  Alleen mogelijk als het apparaat stil staat.

Minus – / Plus +

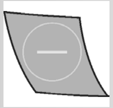




Met deze functietoetsen worden voor de training bij de diverse programmeringen de waardes gewijzigd.

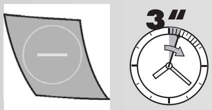
- Langer indrukken > snelle waardedoorloop
- "Plus" en "Minus" tegelijk indrukken: programmeringen worden teruggezet

Minus – (kort indrukken bij tijd)



- Weergave van de laatste trainingsgegevens (MEM) en totaal aantal kilometers (ODO)

Minus – (lang indrukken bij tijd)



- Klok instellen (TIME)
- Wisseling van **ME** naar **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [KJoule], [Kilometers] – weergave
  IM = [12h], [Kcal], [mijlen] – weergave
- Trainingsprogrammeringen opslaan activeren.

REC (Herstelpols met conditiecijfer)





Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart en een conditiecijfer berekend.

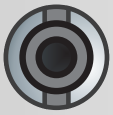
Personen



- Weergave van de trainingskilometers en – tijd van persoon 1 of persoon 2
- Weergave van de laatste trainingsgegevens.

Polsslagmeting





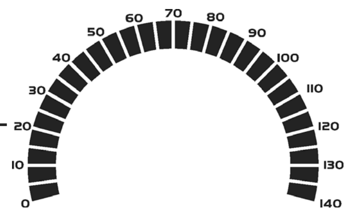
De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

1. Oorclip – de stekker wordt in de bus gestoken;
2. Met borstgordel zonder plug-in. De ontvanger is bij deze computer achterin ingebouwd. Een geplaatste oorclip dient u te verwijderen. De POLAR-borstgordel en plug-in (67002000) is als accessoire verkrijgbaar.
2. Handsensoren – de aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van de computer.

Het weergavebereik (ofwel display) informeert over de diverse functies.

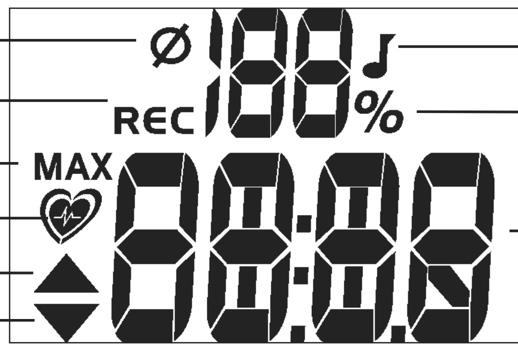
Trittfrequenz (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



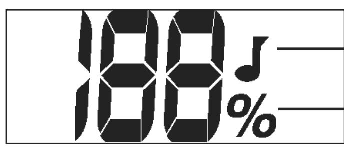
Polsslag (PULSE) G

Gemiddelde waarde
Herstelpolsfunctie RECOVERY
Maximale polsslag
Alarm (knippert) Max.polsslag + 1
Hartsymbool (knippert)
Doelpolslaggrens te laag -11
Polsslag verhogen
Doelpolsslaggrens overschreden + 11
Polsslag verlagen



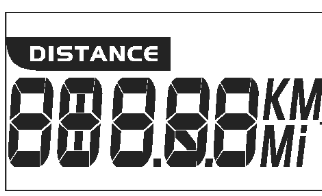
Alarmsignaal AAN/UIT
Percentage
Vergelijk actuele polsslag / max. polsslag
Polsslagweergave
40 – 220 [1/min]

Polsslagpercentage



Alarmsignaal AAN/UIT
Percentage
Vergelijk actuele polsslag / max. polsslag

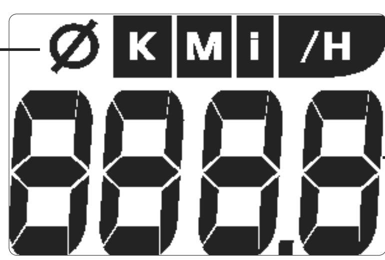
Afstand (DISTANCE)



Waarde 0,00 – 99,99

Snelheid

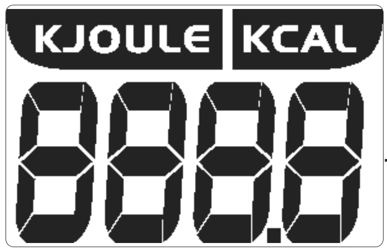
Gemiddelde waarde



Waarde 0 – 99,9

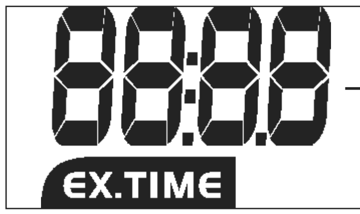
Energieverbruik

KJOULE / KCAL



Waarde: 0 – 9999

Tijd (EX.TIME)



Waarde: 0:00 – 99:59

Remniveau (BRAKE)

Gemiddelde waarde



Niveau 1 - 10

Batterijlading



Batterijspanning niet meer toereikend voor polsslagmeting. Batterij verwisselen.

Getoonde waardes

De voorbeeldvelden tonen het gebruik als hometrainer.

Bij identiek toerental met de voorbeeldvelden, liggen de waardes voor snelheid en afstand bij crosstrainers lager.

Bij 60 min-1 (**RPM**)

Hometrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Instellingen

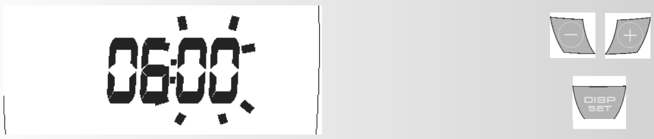
Tijd



- **Minus –** (lang indrukken bij het tijdveld)
  De uren knipperen



- **Minus – / Plus +** indrukken
  Uren instellen
- DISP-SET indrukken
  Minuten knipperen



- **Minus – / Plus +** indrukken
  Minuten instellen
- DISP-SET indrukken

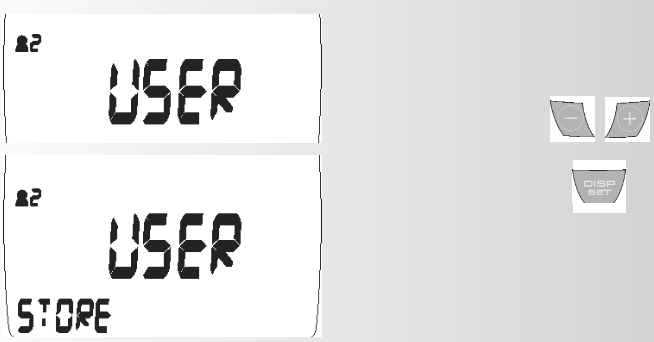


- **Minus – / Plus +** indrukken
  IM of **ME** instellen
  ME = [24h], [KJoule], [kilometers] – weergave
  of
  IM = [12h], [Kcal], [mijlen] – weergave

- **DISP-SET** indrukken
  Programmeringgeheugen voor persoon 1 activeren



- **Minus – / Plus +** indrukken
  Geheugen voor persoon 1 activeren **[STORE]**
  Als **STORE** geactiveerd wordt, worden de trainingspro-grammeringen: tijd, afstand, energie en polsslagbewa-king opgeslagen en bij elke nieuwe training weergegeven.
- **DISP-SET** indrukken
  Programmeringgeheugen voor persoon 2 activeren



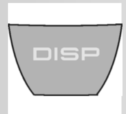
- **Minus – / Plus +** indrukken
  Geheugen voor persoon 2 activeren **[STORE]**
  Als **STORE** geactiveerd wordt, worden de trainingspro-grammeringen: tijd, afstand, energie en polsslagbewa-king opgeslagen en bij elke nieuwe training weergegeven.

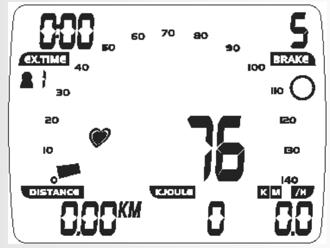
- **DISP-SET** indrukken
  Tijd wordt weergegeven



Training

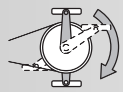
1. Training zonder programmeringen / polsslagmeting / gereed voor training

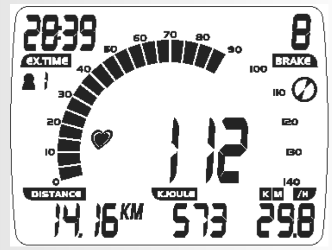




- DISP indrukken
  Persoon 1 wordt weergegeven.
  Gereed voor training wordt met 0-waardes aangegeven. Een polsslag wordt getoond, als een polsslagsignaal via oorclip, handsensoren of insteekontvanger gemeten wordt.
  Er wordt een remniveau getoond.

En/of





- Trappen
  Trainingstijd “EX.TIME”, afstand “DISTANCE”, energieverbruik en snelheid worden optellend weergegeven.
  De pedaalomwentelingen worden getoond.
  Animatiewiel is actief

2. Training met programmeringen / polsslagbewaking

Onder tijd, afstand en energieverbruik kunnen programmeringen ingevoerd worden. Bij begin van de training tellen deze waardes terug. Als nul bereikt wordt, knippert het veld en hoort u een alarmsignaal. Daarna wordt vanaf de geprogrammeerde waarde weer opgeteld.

Bij polsslag kan een polsslagbewaking ingesteld worden. Deze kan zowel een polsslagbereik met -/+ 10 slagen afwijking als ook een maximale polsslag overschrijding weergeven en met een alarmsignaal melden.

Personenkeuze

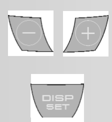


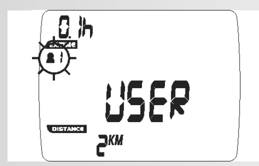


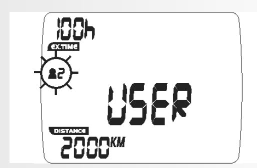
De computer heeft 2 personengeheugens. Daardoor kunnen 2 trainende personen verschillende trainingsprogrammeringen ingeven. Dit is zinvol als de training steeds met dezelfde programmeringen dient te geschieden. Daardoor wordt het opnieuw invoeren van de programmeringwaardes voor de training overbodig.

Onder persoon 1 en 2 wordt ook de totale trainingstijd en het totaal aantal kilometers opgeslagen.

De activering geschied onder instellingen/geheugen voor persoon activeren **[STORE]**





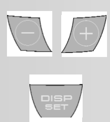


- “Personen” indrukken: personenkeuze

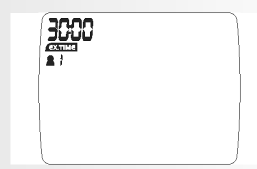
Weergave: “Persoon 1 knippert, totale trainingstijd en totaal aantal kilometers”

- Met “plus” of “minus” van persoon wisselen
- “DISP/SET” persoon bevestigen

Tijdprogrammering (EX.TIME)



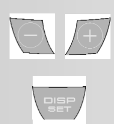


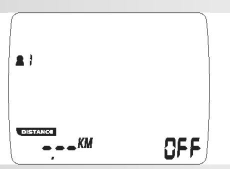


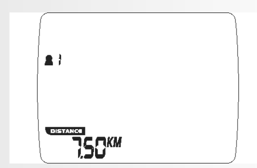
- Met “plus” of “minus” waarde invoeren (bijv. 30:00)
  Met “DISP/SET” bevestigen.

Weergave: volgende menu “AFSTAND”

Afstandprogrammering (DISTANCE)



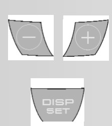




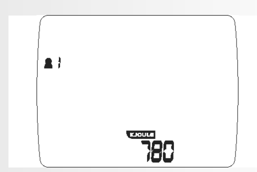
- Met “plus” of “minus” waarde invoeren (bijv. 7,50)
  Met “DISP/SET” bevestigen.

Weergave: volgende menu “ENERGIE”

Energieprogrammering (KJOULE/KCAL)

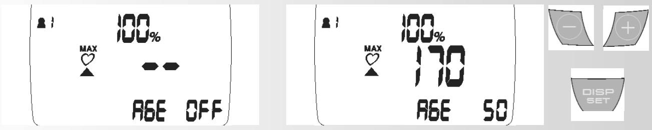






- Met “plus” of “minus” waarde invoeren (bijv. 780)
  Met “DISP/SET” bevestigen.
- Met “plus” of “minus” eenheid KJoule of Kcal kiezen
  Met “DISP/SET” bevestigen.

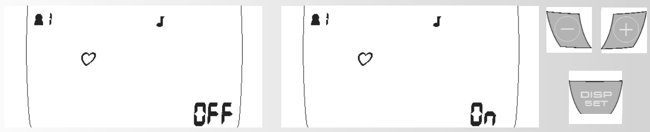
Weergave: volgende menu “Leeftijdprogrammering”



Leeftijdprogrammering (AGE)
Het invoeren van de leeftijd dient voor het berekenen en de bewaking van de maximale polsslag (symbool MAX, alarmsignaal indien geactiveerd).

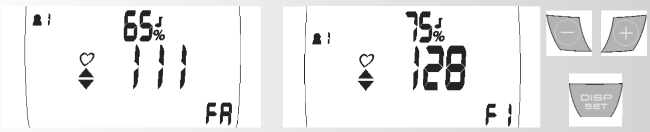
- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 50) Daaruit wordt bij het invoeren volgens de formule (220 – leeftijd) een maximale polsslag van 170 berekend. Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "Alarmsignaal"



Alarmsignaal bij overschrijding maximale polsslag
- Met "plus" of "minus" de functie met symbool ♩ kiezen Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu doelpolsslagkeuze "FA 65%"



Doelpolsslagbewaking FA 65% / FI 75%
- Met "plus" of "minus" keuze maken
- Vetverbranding 65%, conditie 75% van de maximale polsslag
  Met "DISP/SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: gereed voor training met programmeringen

of

Doelpolsslagprogrammering
Het invoerwaarde 40 – 199 dient voor het vastleggen en de bewaking van een leeftijdonafhankelijke trainingspolsslag (symbool HI, alarmsignaal indien geactiveerd, géén maximale polsslag bewaking). Daarvoor dient de leeftijdprogrammering op "OFF" staat.

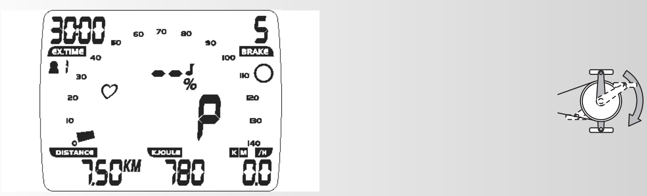


- Met "plus" en "minus" de maximale polsslag bewaking kiezen. Weergave: "AGE OFF"
  Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "Doelpolsslag"

- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 130) Met "DISP/SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

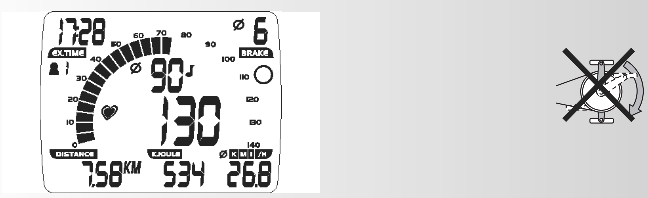
Weergave: gereed voor training met programmeringen



- Begin met trappen

Bij programmeringen wordt er teruggeteld.

Trainingsonderbreking of –einde



Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min herkent de computer een trainingsonderbreking. Het animatiewiel wordt leeg weergegeven. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Omwentelingen, polsslag, snelheid en remniveau worden als gemiddelde waardes met het Ø symbool getoond.

De trainingsgegevens worden 4 minuten getoond. Drukt u binnen deze tijd niet op een toets en traint u niet, schakelt de computer in de standby-modus met tijdweergave.

Hervatten van de training

Bij voortzetting van de training binnen 4 minuten worden de laatste waardes verder opgeteld of teruggeteld.

RECOVERY – functie

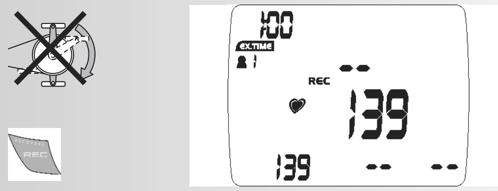
Herstelpolsmeting

- Bij trainingseinde “RECOVERY” indrukken.

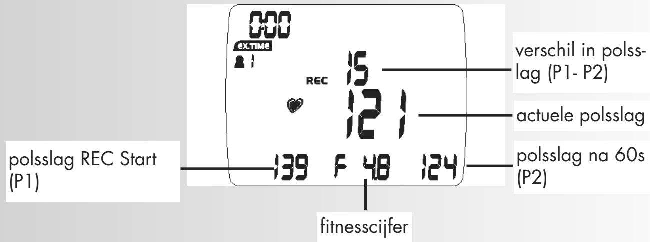
Weergave: REC

De polsslagwaarde wordt opgeslagen (P1)

De actuele polsslag wordt weer getoond.

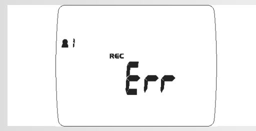


De computer meet 60 seconden terugtellend uw polsslag. De polsslag na 60 seconden (P2) wordt opgeslagen. Het verschil in polsslag (P1 – P2) wordt getoond. Daaruit wordt een conditiecijfer (in het voorbeeld F 4,8) berekend. De weergave wordt na 20 seconden beëindigt.



“RECOVERY” onderbreekt de herstelpolsfunctie of conditiecijfer-weergave.

Wordt aan het begin of einde van de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt de foutmelding “**Err**”.



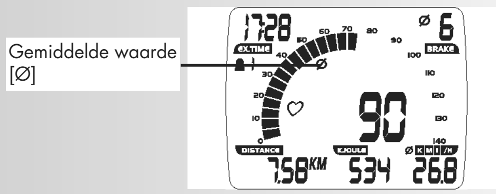
Weergave van de laatste training met gemiddelde en maximale waardes

- “personen” indrukken: personenkeuze

Weergave: “persoon 1 knippert, totale trainingstijd en totaal aantal kilometers”

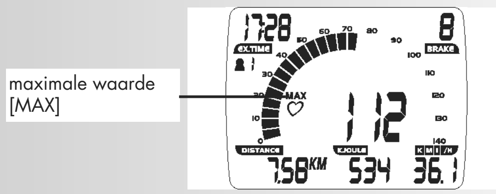
- Met “plus” of “minus” de persoon wisselen
- “personen” opnieuw indrukken:

Weergave: gemiddelde waardes van polsslag, % polsslag, RPM, KM/h en remniveau van de laatste training worden met het [Ø] symbool weergegeven.



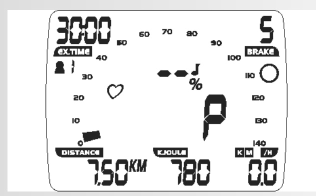
- “DISP/SET” indrukken

Weergave: maximale waardes van polsslag, % polsslag, RPM, KM/h en remniveau van de laatste training worden met het [MAX] symbool weergegeven.



- “DISP/SET” indrukken

Weergave: gereed voor training met of zonder programmeringen.



Opmerking:

De laatste trainingswaardes hebben alleen betrekking op de laatste trainingsssessie. De waardes worden door een “RESET” of activering van de standby-modus met tijdweergave opgeslagen en wissen eerdere waardes.

Algemene informatie

Systeemtonen

Inschakelen
Bij het inschakelen hoort u tijdens de test van de segmenten een toon.

Vastgestelde waarden
Bij het bereiken van de ingestelde tijd, de afstand en KJoule/Kcal hoort u een korte toon.

Polscontrole
Wordt de ingevoerde polswaarde bereikt, hoort u korte tonen.

Recovery

Berekening van het fitnesscijfer (F):

$$\text{cijfer (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pols onder belasting P2 = pols tijdens herstelling

Cijfer 1 = zeer goed Cijfer 6 = onvoldoende

Berekening van gemiddelde waarden

De berekening van de gemiddelde waarden heeft betrekking op afgesloten trainingseenheden tot een reset of de stand-by modus.

Informatie m.b.t. de polsmeting

De berekening van de pols begint, wanneer het hart op het display overeenkomstig de slag van uw polsslag knippert.

Met oorclip
De polssensor werkt met infrarood licht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid die door uw polsslag worden veroorzaakt. Voordat u de polssensor op uw oor bevestigt, moet u uw oor 10 keer goed wrijven om de doorbloeding te simuleren.

Vermijd storende impulsen.
- Bevestig de oorclip goed op uw oor en zoek het beste punt voor de polsmeting (het hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterke lichtstraling, bijv. neonlicht, halogeenlicht, spots, zonnestralen.
- Schokken en snelle bewegingen van de oorsensor inclusief kabel moeten volledig worden uitgesloten. De kabel moet steeds met een knijper op uw kleding of het beste op een hoofdband worden bevestigd.

Met borstriem
Neen de bijbehorende instructies in acht.

Met handpols
Een door de contractie van het hart veroorzaakte minimale spanning wordt door de handsensoren geregistreerd en door de elektronica geëvalueerd.
- Omvat het contactoppervlak met allebei de handen.
- Omvat het contactoppervlak niet met een ruk.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven op de contactoppervlakken.

Opmerking:

Er is maar een manier van polsmeting mogelijk: met oorclip of met handpols of met borstriem. Bevindt zich geen oorclip of insteekontvanger in het polscontact, is automatisch de meting met de handpols geactiveerd. Wordt een oorclip of een insteekontvanger in het polscontact gestoken, wordt de meting van de handpols automatisch gedeactiveerd. Het is niet nodig om de stekker van de handpolssensoren uit het contact te trekken.

Vervangen van de batterijen

Verschijnt het lege batterijsymbool in het display, moeten de batterijen worden vervangen. De waarde van het totaal aantal kilometers, de vastgestelde waarden en de laatste training worden kwijtgeraakt. De tijd moet opnieuw worden ingesteld.

Remniveaus

De rem is in niveaus van 1-10 ingesteld. Is deze indeling gestoord of verloren gegaan, kunt u deze met onderstaande procedure weer instellen:
- Controleer of de 3-polige verbindingskabel aan de achterzijde in de computer gestoken is.
- Batterijen plaatsen en “DISP/SET”-toets daarbij indrukken tot de segmenttest plaatsvindt.
- Handwiel op minimale instelling terugdraaien en op de display: 0%, BRAKE 0 de “DISP/SET”-toets indrukken.
- Handwiel op maximale instelling draaien en op de display: 100%, BRAKE 10 de “DISP/SET”-toets indrukken.

De procedure is afgesloten.

Trainingsinstructies

In de sportgeneeskunde en de trainingswetenschap wordt de fietsergonomie onder andere gebruikt om het functievermogen van hart, bloedcirculatie en het ademhalingsysteem te controleren. Of uw training na enkele weken het gewenste effect heeft, kunt u als volgt vaststellen:
1. U hebt een hoger uithoudingsvermogen met minder hart- en circulatiebelasting dan voordien.
2. U houdt een bepaald uithoudingsvermogen met dezelfde hart- en circulatiebelasting langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en circulatiebelasting sneller dan voor het begin van de training.

Richtwaarden voor de duurtraining

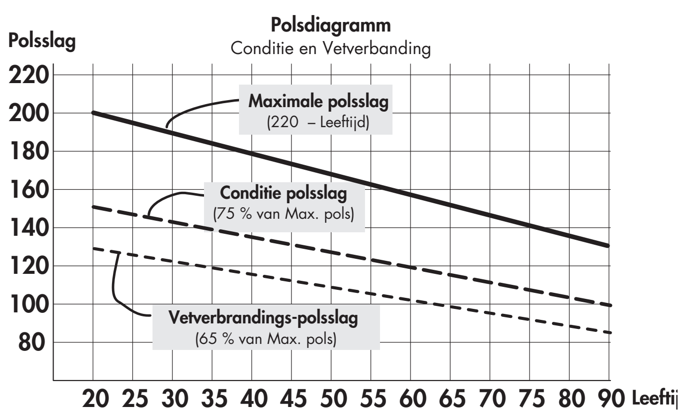
Maximale pols: met de maximale belasting wordt het bereiken van de individuele maximale pols bedoeld. De maximaal te bereiken hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd.

Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen minus leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar -> 220 – 50 = 170 pols/minuut

Intensiteit van de belasting

Pols onder belasting: de optimale intensiteit van de belasting wordt bij 65-75% (zie diagram) van de maximale pols bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



Omvang van de belasting

Duur van een trainingseenheid en frequentie per week:

De optimale omvang van de belasting wordt bereikt, wanneer over een langere periode 65-75% van de individuele hart- en circulatiebelasting wordt bereikt.
Vuistregel:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen.

Training voor de beginners kan in de eerste 4 weken als volgt eruit zien:

Voor en na iedere trainingseenheid dient ca. 5 minuten gymnastiek voor het opwarmen c.q. de cool down. Tussen twee trainingseenheden moet een trainingsvrije dag liggen, als u in het latere verloop de voorkeur geeft aan een training van 3 maal per week 20-30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training.

Woordenlijst

Leeftijd
Invoer voor berekening van de maximale polsslag.

Dimensie
Eenheden voor weergave van km/h of mi/h, Kjoule of kcal.

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
1e week	
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
2e week	
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
3e week	
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
4e week	
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Vetverbrandingspolsslag
Berekende waarde van: 65% MaxPulse

Conditiepolsslag
Berekende waarde van: 75% MaxPulse

Woordenlijst
Een verzameling van verklaringspogingen.

HI-symbool
Verschijnt “HI” is een doelpolsslag met 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden. “HI”-bewaking is altijd actief.

LO-symbool
Verschijnt “LO” is een doelpolsslag 11 slagen te laag. “LO”-bewaking is actief als tijdens de training de doelpolsslag bereikt wordt.

MaxPulse
Berekende waarde uit 220 minus leeftijd.

Menu
Veld waarin waardes ingevoerd of gekozen kunnen worden.

Polsslag
Meten van de hartslag per minuut.



Índice

G

Este símbolo ofrece dentro de las instrucciones una referencia para el glosario. Allí se explicará el término en cuestión.

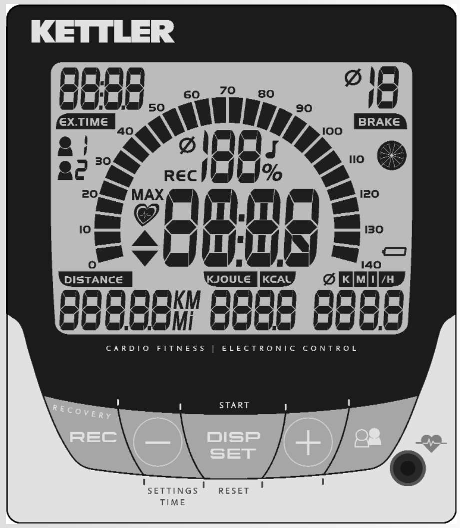
Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse encima de una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato. Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posible deterioro o desgaste.

Para su seguridad

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar, si desde el punto de vista de la salud, está usted en condiciones de iniciar un entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la elaboración de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.**



Descripción

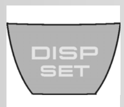
El sistema electrónico presenta las siguientes funciones:

- 2 memorias personales para:
  Kilómetros y tiempo de entrenamiento
  Datos predeterminados de entrenamiento
  Visualización del último entrenamiento con valores medios y máximos
- Ajustes KJ/KM/H o Kcal/M/H.
- Cálculo del consumo de energía en función del número de revoluciones y del nivel de freno

Zona de funciones

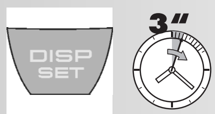
A continuación se describen brevemente los cinco pulsadores.

DISP SET (pulse brevemente)



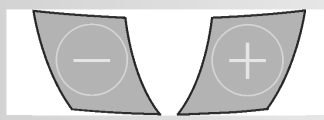
- Cambio de la visualización del tiempo a la disponibilidad para el entrenamiento.
- Cambio al siguiente nivel de entrada o de visualización Se adoptan los ajustes o valores configurados.

DISP-SET (pulse prolongadamente) RESET



- Borrado de la visualización para un nuevo arranque. Sólo es posible cuando está parado.

Menos – / Más +

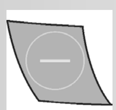




Mediante estos pulsadores de función se modifican los valores para los distintos datos antes del entrenamiento.

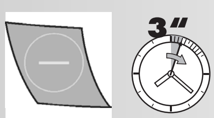
- Pulsación prolongada > recorrer rápidamente los valores
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente: se restablecen los datos introducidos.

Menos – (pulsar brevemente con la visualización del tiempo)



- Visualización de los últimos datos del entrenamiento **(MEM)** y los kilómetros totales **(ODO)**

Menos – (pulsar prolongadamente con la visualización del tiempo)



- Ajuste de la hora **(TIME)**
- Cambio de **ME** a **IM (SETTINGS)**
  ME = Visualización de [24h], [KJulios], [kilómetros]
  IM = Visualización de [12h], [Kcal], [millas]
- Activar Guardar datos predeterminados de entrenamiento.

REC (pulso de recuperación con nota de fitness)





Mediante este pulsador de función se inicia la función del pulso de recuperación y se determina una nota de fitness.

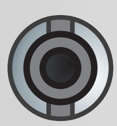
Personas



- Visualización de los kilómetros y el tiempo de entrenamiento de la persona 1 o la persona 2
- Visualización de los últimos datos de entrenamiento.

Medición del pulso





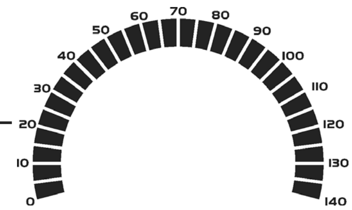
La medición del pulso se puede realizar a través de 3 fuentes:

1. Clip de oreja - Introduzca la clavija en la hembrilla.
2. Cinta para el pecho sin Plug-In. En este sistema electrónico, el receptor está instalado detrás del indicador. Si tiene puesto el clip de oreja, retírelo. Cinta para el pecho POLAR puede adquirirse como accesorio (núm. de art. 67002000).
3. Pulso de mano - La conexión está situada en la parte trasera del indicador.

Instrucciones de entrenamiento y manejo
Zona de indicación / display

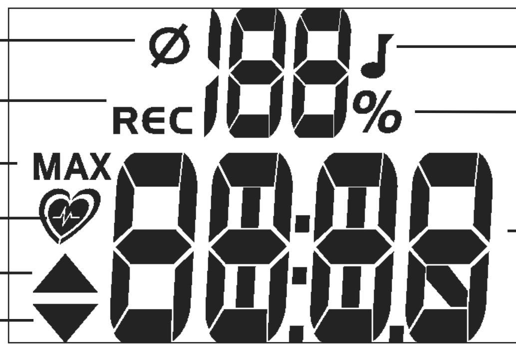
La zona de visualización (denominada como display) informa sobre las distintas funciones.

Frecuencia de paso (RPM)



10 - 140 [1/min]
1 Segmento = 5 [1/min]

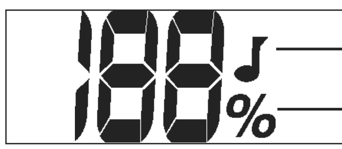
Pulso (PULSE) G



Visualización del valor medio
Función de pulso de recuperación
Pulso máximo
Advertencia (intermitente) Pulso máx. +1
Símbolo de corazón (intermitente)
Límite de pulso objetivo rebasado hacia abajo -11
Aumentar pulso
Límite de pulso objetivo superado +11
Reducir pulso

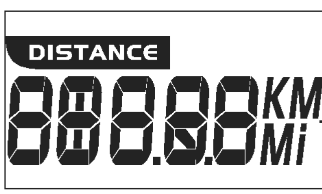
Tono de advertencia CON/DES
Porcentaje
Comparación pulso real/pulso máx.
Visualización del valor de pulso
40 – 220 [1/min]

Pulso en porcentaje



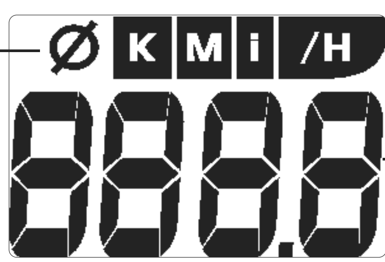
Tono de advertencia CON/DES
Porcentaje
Comparación pulso real/pulso máx.

Distancia (DISTANCE)



Valor 0,00 – 99,99

Velocidad

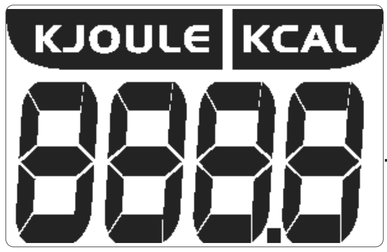


Visualización del valor medio

Valor 0 – 99,9

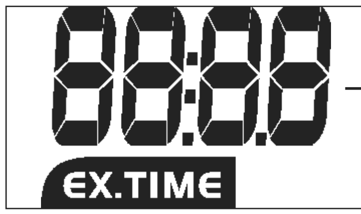
Consumo de energía

(KJOULE) o (KCAL)



Valor: 0 – 9999

Tiempo (EX.TIME)



Valor: 0:00 – 99:59

Nivel de freno (BRAKE)

Visualización del valor medio



Nivel 1 - 10

Carga de la batería



La tensión de la batería ya no es suficiente para la medición del pulso.
Cambiar la batería.

Valores de indicación

Las indicaciones del ejemplo muestran el funcionamiento como bicicleta estática.

Si coincide el número de revoluciones con las indicaciones del ejemplo, los valores de la velocidad y distancia son más bajos en los Crosstrainer.

Con 60 min-1 (**RPM**)
Bicicleta estática: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Ajustes

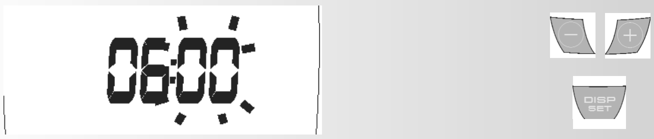
Hora



- **Menos –** (pulsar prolongadamente con la visualización del tiempo)
  Las horas parpadean.



- **Pulse Menos – / Más +**
  Ajuste la hora
- Pulse **DISP SET**
  Los minutos parpadean.



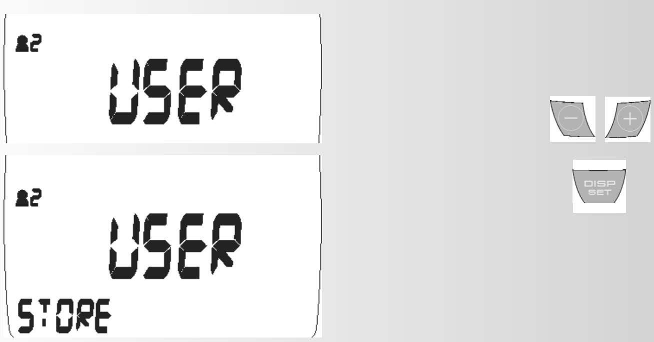
- Pulse **Menos – / Más +**
  Ajuste los minutos.
- Pulse DISP SET



- Pulse **Menos – / Más +**
  Ajuste **IM** o **ME**
  ME = Visualización de [24h], [KJulios], [kilómetros]
  o
  IM = Visualización de [12h], [Kcal], [millas]
- Pulse **DISP SET**
  Activar memoria de datos predeterminados para la persona 1



- Pulse **Menos – / Más +**
  Activar memoria para la persona 1. **[STORE]**
  Al activar **STORE**, los datos predeterminados de entrenamiento: Tiempo, Distancia, Energía y Vigilancia del pulso se guardan y se visualizan en cada nuevo entrenamiento.
- Pulse **DISP-SET**
  Activar memoria de datos predeterminados para la persona 2



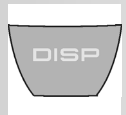
- Pulsar **Más – / Menos +**
  Activar memoria para la persona 2. **[STORE]**
  Al activar **STORE**, los datos predeterminados de entrenamiento: Tiempo, Distancia, Energía y Vigilancia del pulso se guardan y se visualizan en cada nuevo entrenamiento.
- Pulse **DISP-SET**

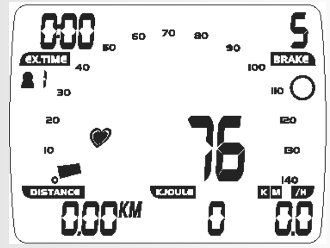
Se visualiza la hora.



Entrenamiento

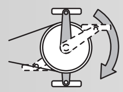
1. Entrenamiento sin datos predeterminados / medición del pulso / disposición para el entrenamiento

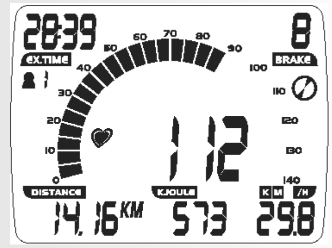




- Pulse la tecla **DISP**
  Se visualiza la persona 1. La disposición para el entrenamiento se indica con valores 0. Se indica un valor de pulso si se detecta una señal de pulso a través del clip de oreja, el pulso de mano o el receptor enchufable. Se indica un nivel de freno.

y / o





- **Pedaleo**
  El tiempo de entrenamiento “EX.TIME”, la distancia “DISTANCE”, el consumo de energía y la velocidad se indican a través de un valor que se va incrementando.
  Las vueltas de pedal se indican.
  La rueda de animación está activa

2. Entrenamiento con datos predeterminados/vigilancia del pulso

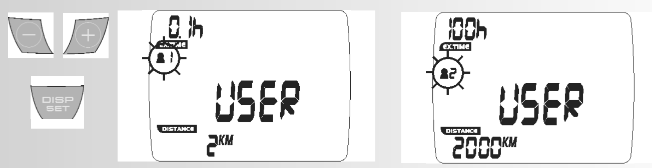
Se pueden introducir valores predeterminados en Tiempo, Recorrido, Energía. Al iniciar el entrenamiento, estos valores empiezan decrecer. Cuando se alcanza cero, la visualización parpadea y se emite una señal acústica. A continuación, se sigue incrementando a partir del valor predeterminado.

En Pulso se puede introducir una vigilancia del pulso. Ésta puede indicar un margen de pulso con una desviación de -/+ 10 latidos, así como la superación de un pulso máximo y señalizarlos a través de un tono de advertencia.



Selección de la persona

El sistema electrónico tiene 2 memorias personales. De esta manera, dos usuarios pueden introducir datos predeterminados distintos para su entrenamiento. Esto resulta conveniente si el entrenamiento se tiene que desarrollar siempre con los mismos datos predeterminados. De esta manera no es necesario volver a introducir los valores predeterminados antes de iniciar el entrenamiento. Bajo las personas 1 y 2 también se memorizan el total de tiempo de entrenamiento y de kilómetros.

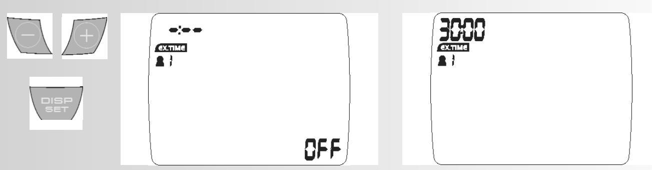


La activación se realiza en Ajustes/Activar memoria para la persona **[STORE]**

- Pulse “Personas”: Selección de la persona

Visualización: “Persona 1 parpadea, total de tiempo de entrenamiento y kilómetros"

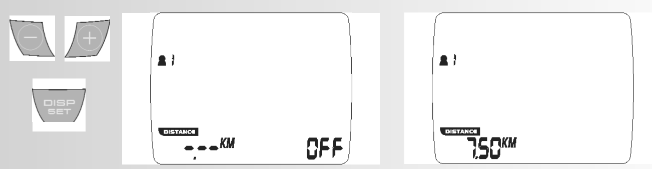
- Cambie la persona con “Más” o “Menos”
- Confirme la persona con “DISP/SET”



Predeterminación de tiempo (EX.TIME)

- Introduzca los valores con “Más” o “Menos” (p. ej. 30:00) Confirme con “DISP/SET”.

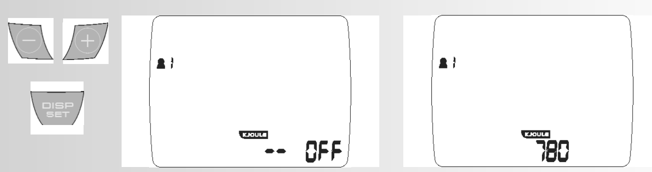
Visualización: menú siguiente "RECORRIDO”



Predeterminación del recorrido (DISTANCE)

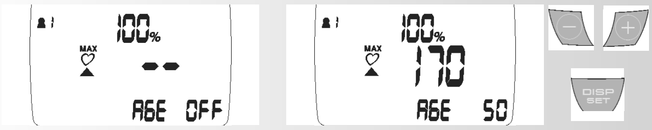
- Introduzca los valores con “Más” o “Menos” (p. ej. 7,50) Confirme con “DISP/SET”.

Visualización: menú siguiente "ENERGÍA”



Predeterminación de la energía (KJOULE/KCAL)

- Introduzca los valores con “Más” o “Menos” (p. ej. 780) Confirme con “DISP/SET”.
- Con “Más” o “Menos”, seleccione la unidad KJulios o



kcal. Confirme con “DISP/SET”.

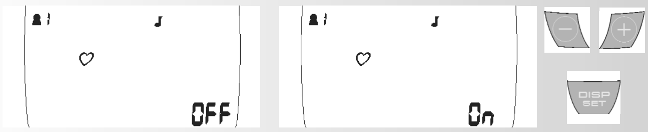
Visualización: menú siguiente "Entrada de la edad”

Entrada de la edad (AGE)

La entrada de la edad sirve para determinar y vigilar el pulso máximo (símbolo MAX, tono de advertencia si está activado).

- Introduzca los valores con “Más” o “Menos” (p. ej. 50). A partir de ellos se calcula en la entrada según la fórmula (220 - edad) el pulso máximo de 170
  Confirme con “DISP/SET”.

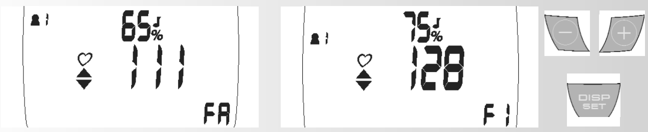
Visualización: menú siguiente "Sonido de alarma"



Sonido de alarma al superar el pulso máximo

- Con "Más" o “Menos”, seleccione la función con el símbolo ♩
  Confirme con “DISP/SET”.

Visualización: menú siguiente Selección del pulso nominal “FA 65%”



Vigilancia del pulso objetivo FA 65% / FI 75%

- Realice la selección con “Más” o “Menos”
- Combustión de grasa 65%, fitness 75% del pulso máximo
  Confirme con “DISP/SET” (modo de predeterminación terminado)

Visualización: Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados

o



Entrada del pulso objetivo

la entrada 40 - 199 sirve para definir y vigilar un pulso de entrenamiento independiente de la edad (símbolo HI, aviso acústico si está activado, sin vigilancia del pulso máximo).

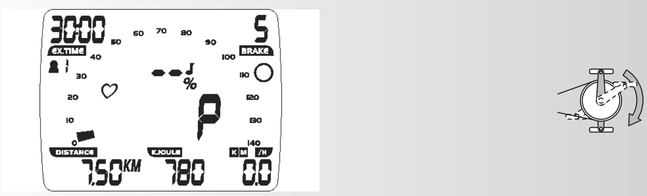
Para este fin, la entrada de la edad se tiene que encontrar en "OFF".

- Con “Más” y “Menos”, deseleccione la vigilancia del pulso máximo. Visualización: “AGE OFF”
  Confirme con “DISP/SET”.

Visualización: predeterminación siguiente “Pulso objetivo”

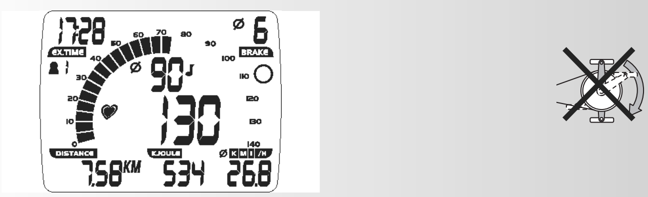
- Introduzca el valor con “Más” o “Menos” (p. ej. 130)
  Confirme con “DISP/SET” (modo de predeterminación terminado)

Visualización: Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados



- Pedaleo

En los datos predeterminados, los valores van decreciendo



Interrupción o fin del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas de pedal/min, el sistema electrónico detecta una interrupción del entrenamiento. La rueda de animación aparece vacía. Se visualizan los datos alcanzados del entrenamiento. Las vueltas, el pulso, la velocidad y el nivel de freno se representan como valores medios con el símbolo Ø.

Durante 4 minutos se visualizan los datos del entrenamiento. Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo de espera con visualización de la hora.

Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro de 4 minutos, se continuarán sumando o restando los últimos valores.

Función RECOVERY

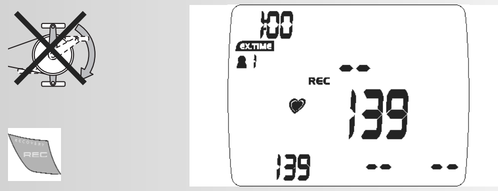
Medición del pulso de recuperación

- Al finalizar el entrenamiento, pulse “RECOVERY”.

Visualización: REC

El valor de pulso se memoriza (P1)

El pulso actual se sigue visualizando.



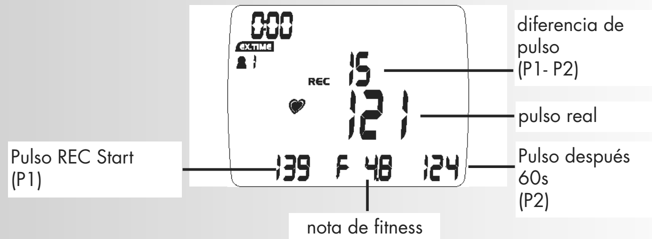
El sistema electrónico mide durante 60 segundos su pulso mediante cuenta atrás.

El valor de pulso al cabo de 60 segundos (P2) se memoriza

Se indica la diferencia de pulso (P1 – P2)

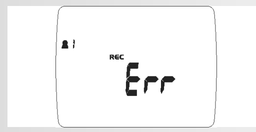
A partir de ella se determina una nota de fitness (en este ejemplo, F 4,8).

La visualización finaliza al cabo de 20 segundos.



“RECOVERY” interrumpe la función del pulso de reposo o la visualización de la nota de fitness.

Si al comenzar o finalizar el descuento del tiempo no se registra ningún pulso, aparecerá el mensaje “**Err**”.



Visualización del último entrenamiento con valores medios y máximos

- Pulse “Personas”: Selección de la persona

Visualización: “Persona 1 parpadea, total de tiempo de entrenamiento y kilómetros"

- Cambie la persona con “Más” o “Menos”
- Vuelva a pulsar “Personas”:

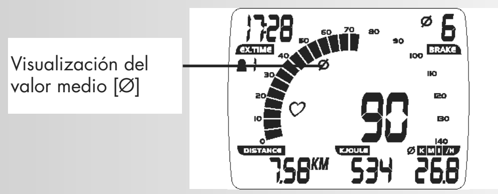
Visualización: Los valores medios de Pulso, % pulso, RPM, KM/H y el nivel de freno del último entrenamiento se indican con el símbolo [Ø].

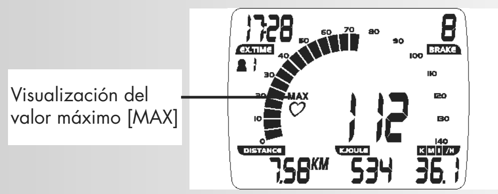
- Pulse “DISP/SET”

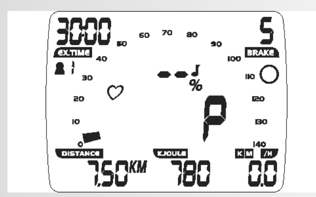
Visualización: Los valores máximos de Pulso, % pulso, RPM, KM/H y y el nivel de freno del último entrenamiento se indican con el símbolo [MAX].

- Pulse “DISP/SET”

Visualización: Disposición para el entrenamiento con o sin datos predeterminados.







Nota:

Los últimos valores de entrenamiento sólo se refieren a la última unidad de entrenamiento. Los valores se guardan con un “RESET” o activando el modo Standby con visualización del tiempo y se borran los valores anteriores.

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar
Al conectar, durante la prueba de segmentos, se emite un tono.

Datos predeterminados
Al alcanzar los datos predeterminados de tiempo, distancia y Kjulios/Kcal, se emite un tono breve.

Supervisión del pulso
Cuando se alcanza el valor del pulso determinado, se emiten 2 tonos breves.

Recovery

Cálculo de la nota de fitness (F):

$$\text{Nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

Cálculo del valor medio

Los cálculos del valor medio se refieren a las unidades de entrenamiento anteriores hasta un reset o hasta el modo de espera.

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea en el indicador con la frecuencia de su pulsación.

Con el clip de oreja
El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, que provoca su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo con fuerza 10 veces para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro. (El símbolo del corazón está iluminado).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Evite totalmente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete siempre el cable con la pinza en su ropa o, incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho
Tenga en cuenta las instrucciones pertinentes.

Con el pulso de mano
Los sensores manuales registran una tensión mínima producida por la contracción del corazón y la evalua el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Observación:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: con el clip de oreja, con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no hay ningún clip de oreja o receptor enchufado en la hembrilla del pulso, la medición del pulso de mano estará activada. Al introducir un clip de oreja o un receptor enchufable en la hembrilla del pulso, se desactivará automáticamente la medición del pulso de mano. No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

Cambio de batería

Al aparecer el símbolo de batería vacía en el indicador, habrá que remplazar las baterías. Se perderán los valores de los kilómetros totales, de los datos predeterminados y del último entrenamiento. Hay que volver a ajustar la hora.

Visualización del nivel de freno

La regulación del freno se divide en niveles de 1-10. Si esta división estuviera perturbada o se perdiera, proceda de la siguiente manera para restablecerla:

Comprebe si el cable de conexión de 3 polos en la parte posterior del indicador está enchufado.

- Inserte las baterías y pulse la tecla ”DISP/SET” hasta que se haya realizado la comprobación de los segmentos.
- Gire la rueda de mano al ajuste mínimo y pulse la tecla "DISP/SET" con la indicación 0%, BRAKE 0
- Gire la rueda de mano al ajuste máximo y pulse la tecla "DISP/SET" con la indicación 100%, BRAKE 10

El proceso está terminado.

Instrucciones de entrenamiento

La medicina deportiva y la ciencia de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta, entre otras cosas, para comprobar la capacidad de funcionamiento del corazón, la circulación y el sistema respiratorio.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un rendimiento de resistencia determinado con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un rendimiento de resistencia determinado con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Tras un rendimiento cardiovascular determinado se recuperará más rápidamente que antes.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

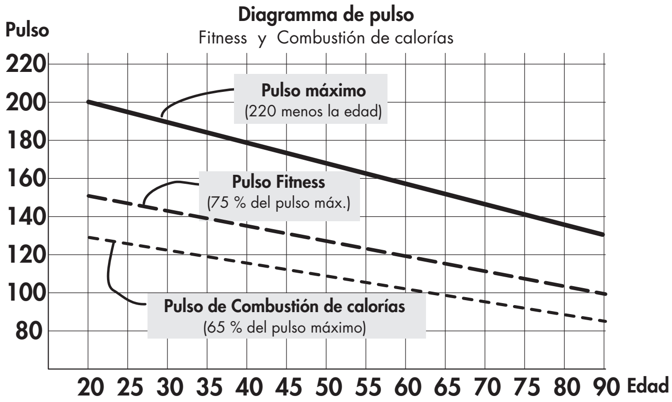
Pulso máximo: Por esfuerzo máximo se entiende alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardiaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: La frecuencia cardiaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.

Ejemplo: edad 50 años -> 220 – 50 =170 pulsaciones /min.

Intensidad del esfuerzo

Pulso del esfuerzo: La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75% (véase el diagrama) del pulso máximo. Este valor varía en función de la edad.



Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Durante un período prolongado se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza el 65 - 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Fórmula empírica:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

El principiante deberá incrementar el volumen del esfuerzo de su entrenamiento sólo gradualmente. Las primeras unidades de entrenamiento se tendrán que estructurar relativamente cortas y por intervalos. La medicina deportiva considera positivos para el fitness los siguientes factores de esfuerzo:

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 -60 minutos.

El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1ª semaine	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2ª semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3ª semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4ª semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, los aprox. 5 minutos de ejercicios gimnásticos servirán para las sesiones de calentamiento o cool-down. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento 20 - 30 minutos 3 veces por semana. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.

Glosario

Edad
Entrada para el cálculo del pulso máximo.

Dimensión
Unidades para la visualización de km/h o mi/h, Kjulios o kcal.

Pulso de combustión de grasa
Valor cálculo de: 65% pulso máximo

Pulso de fitness
Valor cálculo de: 75% pulso máximo

Glosario
Una recopilación de intentos de explicación.

Símbolo HI
Cuando aparece "HI", un pulso objetivo es demasiado alto en 11 latidos.

Cuando HI parpadea, se ha sobrepasado el pulso máximo. La vigilancia "HI" siempre está activa.

Símbolo LO
Cuando aparece "LO", un pulso objetivo es demasiado bajo en 11 latidos.

La vigilancia "LO" está activa si se ha alcanzado al pulso objetivo durante el entrenamiento.

Pulso(s) máx.
Valor calculado a partir de 220 menos la edad

Menú
Indicación en la cual se deberán introducir o seleccionar valores.

Pulso
Registro de los latidos del corazón por minuto

Istruzioni per l'allenamento e per l’uso

Indice

G

Questo segno da delle indicazioni sul glossario nelle istruzioni. In quest’ultimo viene spiegato il concetto rispettivo.

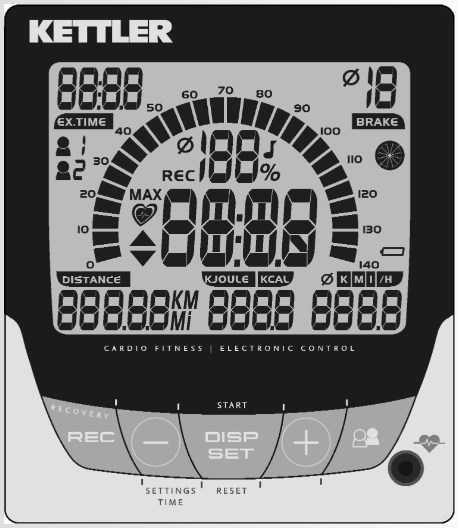
Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti::

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- A collocazione dell’apparecchio per l’allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l’apparecchio per l’allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l’apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell’apparecchio per l’allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell’operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.
- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In caso di difetti l’apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell’apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la sua sicurezza:

- **Prima dell’inizio dell’allenamento faccia controllare dal suo medico di famiglia, se il suo stato di salute è adatto all’allenamento con questo apparecchio. Il parere del medico deve essere la base per la struttura del suo programma d’allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute.**



Descrizione

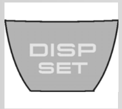
L'elettronica presenta le seguenti funzioni:

- Memoria per 2 persone per:
  chilometri e tempo di allenamento
  Impostazioni per l'allenamento
  Visualizzazione dell'ultimo allenamento con valori medi e massimi
- Impostazione di KJoule/KM/H o Kcal/M/H.
- Calcolo del consumo energetico in base al numero di giri o al livello di frenatura

Area funzioni

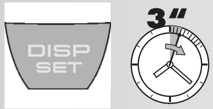
I cinque tasti vengono illustrati brevemente di seguito.

DISP SET (pressione breve)



- Passaggio dalla visualizzazione del tempo alla modalità di attesa allenamento
- Passaggio alla prossima sezione di immissione o visualizzazione. Le impostazioni o i valori vengono quindi inseriti. Vengono acquisiti valori o impostazioni.

DISP-SET (pressione lunga) RESET

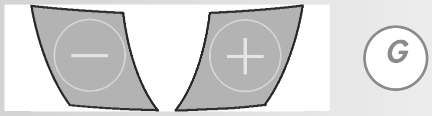


- Cancellazione della visualizzazione per un riavvio. Possibile solo in stato di inattività.

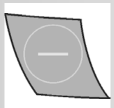
Meno – / Più +

Con questi tasti funzione è possibile modificare valori prima dell'allenamento.

- Premendo a lungo > i valori scorrono velocemente
- Premendo contemporaneamente "Più" e "Meno": le immissioni vengono resettate.

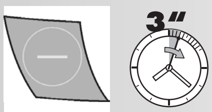


Meno – (pressione breve con visualizzazione del tempo)



- Visualizzazione degli ultimi dati di allenamento **(MEM)** e dei chilometri totali **(ODO)**

Meno – (pressione lunga con visualizzazione del tempo)



- Impostazione ora **(TIME)**
- Passaggio da **ME** a **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [kjoule], [chilometri] - visualizzazione
  IM = [12h], [kcal], [miglia] - visualizzazione
- Attivare la memorizzazione delle impostazioni per l'allenamento.

REC (pulsazioni a riposo con voto fitness)



Con questo tasto si avvia la funzione "pulsazioni a riposo" e si determina un voto fitness.

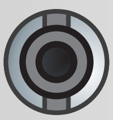
Persone



- Visualizzazione di chilometri e tempo di allenamento della Persona1 o della Persona2
- Visualizzazione degli ultimi dati di allenamento.

Misurazione delle pulsazioni





La misurazione delle pulsazioni può essere eseguita tramite 3 fonti:

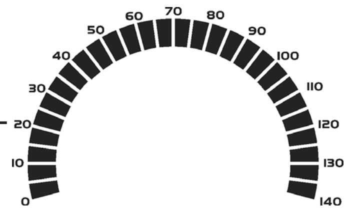
1. Clip orecchio - Inserire lo spinotto nella presa.
2. Fascia pettorale senza plug-in. In questo sistema elettronico il ricevitore è integrato dietro il display. È necessario rimuovere le clip da orecchio collegate. La fascia pettorale POLAR sono disponibili come accessori (n. art. 67002000)
2. Sensore palmare - Il connettore si trova sul retro del display.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso
Quadrante / display

L'area di visualizzazione (detta display) fornisce alcune informazioni sulle diverse funzioni.

Frequenza pedalata (RPM)

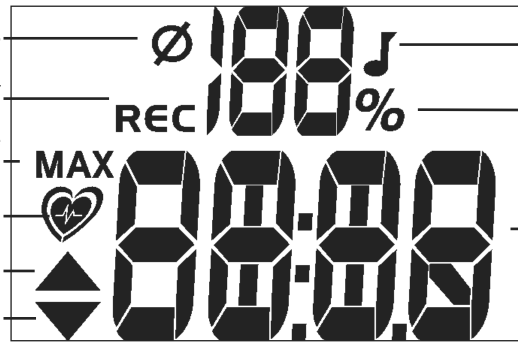
10 - 140 [1/min]
1 Segmento = 5 [1/min]



Pulsazioni

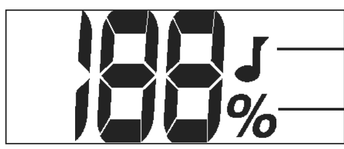
G

Indicazione del valore medio
Funzione di aumento pulsazioni RECOVERY
Pulsazioni massime
Avvertimento (lampeggio), pulsazioni massime +1
Simbolo a cuore (lampeggia)
Si è scesi al di sotto del limite delle pulsazioni di obiettivo -11
Aumento pulsazioni
Si è superato il limite delle pulsazioni di obiettivo +11
Riduzione pulsazioni



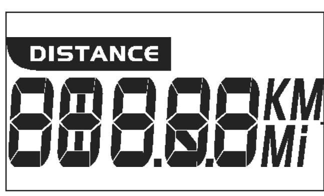
Tono di avviso ON/OFF
Valore percentuale
Raffronto pulsazioni nominali / pulsazioni massime
indicazione del valore delle pulsazioni
40 – 220 [1/min]

Pulsazioni percentuali



Tono di avviso ON/OFF
Valore percentuale
Raffronto pulsazioni nominali / pulsazioni massime

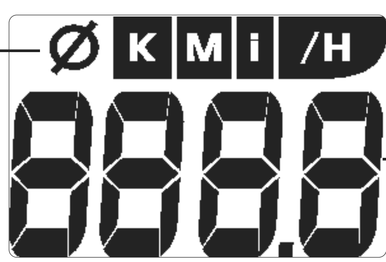
Distanza



Valore 0,00 – 99,99

Velocità

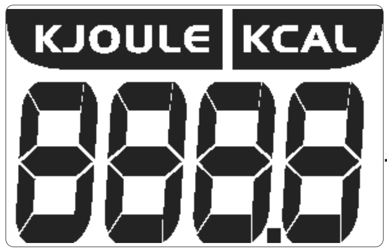
Indicazione del valore medio



Valore 0 – 99,9

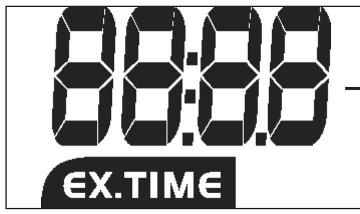
Consumo energetico

(KJOULE) o (KCAL)



Valore: 0 – 9999

Tempo (EX.TIME)



Valore: 0:00 – 99:59

Livello di frenatura (BRAKE)

Indicazione del valore medio



Livello 1 - 10

Carica delle batterie



Tensione della batteria non più sufficiente per la misurazione delle pulsazioni.

Sostituire le batterie.

Valori visualizzati

Le indicazioni d'esempio mostrano il funzionamento come Cyclette.

In caso di numero dei giri uguale ai valori d'esempio, i valori per velocità e distanza sono minori per i crosstrainer.

Con 60 min-1(g/min.)

Cyclette: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Impostazioni

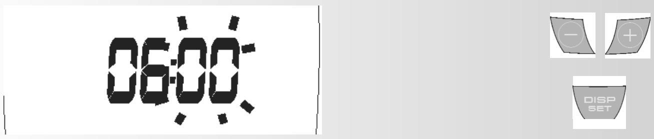
Ora



- **Meno –** (pressione lunga con visualizzazione del tempo)
  Le cifre dell’ora lampeggiano



- Premendo **Meno – / Più +**
  Impostazione dell’ora
- Premendo **DISP SET**
  Le cifre dei minuti lampeggiano



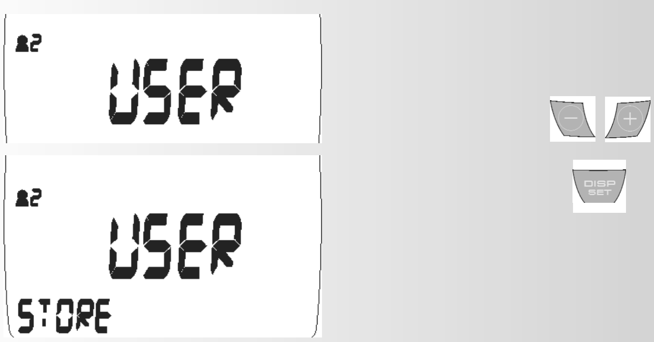
- Premendo **Meno – / Più +**
  Impostazione dei minuti
- Premendo **DISP SET**



- Premendo **Meno – / Più +**
  Impostazione **IM** oppure **ME**
  ME = [24h], [kjoule], [chilometri] – visualizzazione oppure
  IM = [12h], [kcal], [miglia] – visualizzazione
- Premere **DISP SET**
  Attivare la memoria delle impostazioni per la persona 1



- Premere **Meno – / Più +**
  Attivare la memoria per la persona 1. **[STORE]**
  Quando si attiva **STORE** le impostazioni di allenamento per: tempo, distanza, energia e controllo delle pulsazioni vengono memorizzate e quindi visualizzate ad ogni nuovo allenamento.
- Premere **DISP-SET**
  Attivare la memoria delle impostazioni per la persona 2

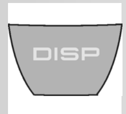


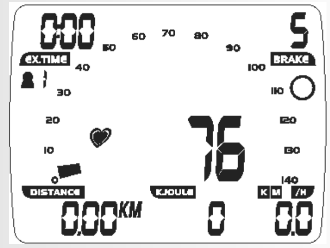
- Premere **Meno – / Più +**
  Attivare la memoria per la persona 2. **[STORE]**
  Quando si attiva **STORE** le impostazioni di allenamento per: tempo, distanza, energia e controllo delle pulsazioni vengono memorizzate e quindi visualizzate ad ogni nuovo allenamento.
- Premere **DISP-SET**
  viene visualizzato l’orario



Allenamento

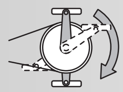
1. Allenamento senza impostazioni / misurazione delle pulsazioni / pronto per l'allenamento

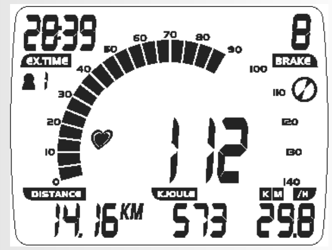




- Premere il tasto DISP
  È indicata la persona 1.
  Il pronto per l'allenamento viene visualizzata con valori pari a 0.
  Il valore delle pulsazioni viene visualizzato quando si riconosce un segnale di pulsazioni mediante clip orecchio, sensore palmare o ricevitore a innesto.
  Viene visualizzato un livello di frenatura.

e / o





- Pedalare
  Tempo di allenamento "EX.TIME", distanza "DISTANCE", consumo energetico e velocità vengono visualizzati con valori crescenti.
  Si visualizzano i giri dei pedali.
  La ruota di animazione è attiva.

2. Training con impostazioni / controllo delle pulsazioni

Si possono inserire valori di impostazione per tempo, tratta ed energia. All'inizio dell'allenamento i valori iniziano a scalare. Non appena si raggiunge lo zero il display lampeggia e viene emesso un segnale sonoro. In seguito il conteggio del valore di impostazione cresce nuovamente.

Alla voce Pulsazioni è possibile immettere il controllo delle pulsazioni. È possibile far indicare sia il range di pulsazioni con una deviazione di -/+ 10 battiti o il superamento delle pulsazioni massime, utilizzando un tono di avviso.





Selezione persone

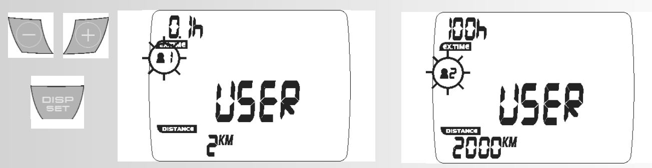
L'elettronica dispone di una memoria per 2 persone. In tal modo 2 persone si possono allenare con impostazioni diverse di allenamento. Tale soluzione risulta particolarmente indicata quando l'allenamento vada effettuato sempre con le stesse impostazioni. In tal modo non è necessario immettere nuovamente i valori di impostazione prima dell'allenamento. Inoltre per la persona 1 o la persona 2 si memorizzano anche il tempo complessivo di allenamento e i chilometri.

L'attivazione si effettua in Impostazioni/Attivare la memoria per la persona **[STORE]**

- Premere "Persone": Selezione persone

Visualizzazione: "Persona 1 lampeggia, tempo complessivo e chilometri di allenamento"

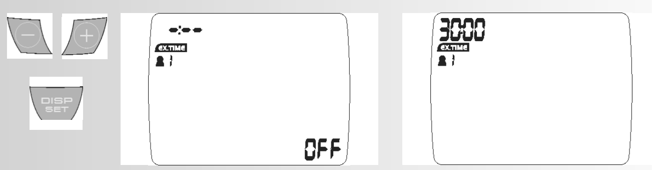
- Per passare all'altra persona, utilizzare "Più" o "Meno"
- Confermare la persona con "DISP/SET"



Impostazione del tempo (EX.TIME)

- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 30:00)
  Confermare con "DISP/SET".

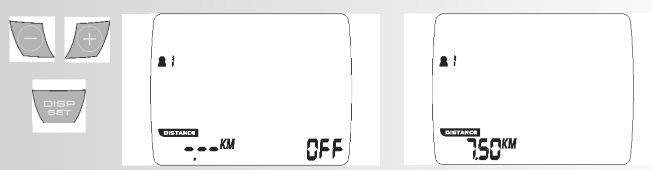
Visualizzazione: prossima menu "TRATTA"



Impostazione della tratta (DISTANCE)

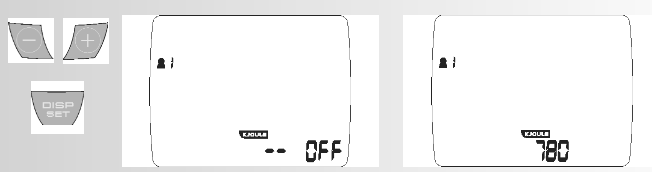
- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 7,50)
  Confermare con "DISP/SET".

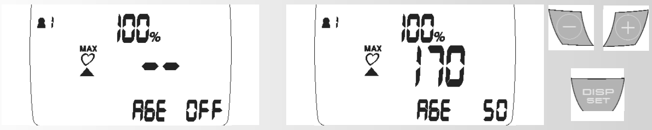
Visualizzazione: prossima menu "ENERGIE"



Impostazione dell'energia (KJOULE) o (KCAL)

- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 780)





Confermare con “DISP/SET”.

- Selezionare con “Più” o “Meno” l’unità KJoule o kcal
  Confermare con “DISP/SET”.

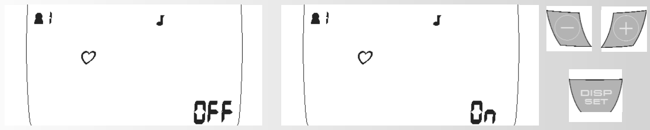
Visualizzazione: prossimo menu ”Età”

Età (AGE)

L’immissione dell’età si utilizza per ricavare e controllare le pulsazioni massime (simbolo MAX, con tono di avvertimento, se attivato).

- Immettere i valori con “Più” o “Meno” (ad es. 50)
  In tal caso si ricava un valore di 170 per le pulsazioni massime, ottenuto in base al rapporto (220 – età).
  Confermare con “DISP/SET”.

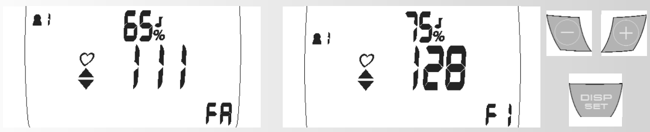
Visualizzazione: prossimo menu ”Tono di allarme”



Tono di allarme in caso si superino le pulsazioni massime

- Utilizzare “Più” o “Meno” per selezionare il simbolo ♩
  Confermare con “DISP/SET”.

Visualizzazione: prossimo menu per la selezione delle pulsazioni da raggiungere “FA 65%”



Controllo delle pulsazioni FA 65% / FI 75%

- Effettuare la selezione con “Più” o “Meno”
- Combustione dei grassi 65%, fitness 75% sempre delle pulsazioni massime
  Confermare con “DISP/SET” (si termina la modalità di impostazione)

Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

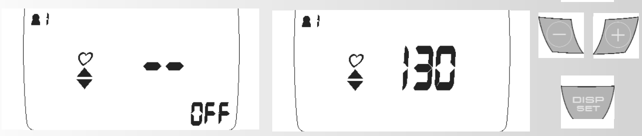
o



Immissione delle pulsazioni

L’immissione 40 - 199 si utilizza per determinare e controllare le pulsazioni di allenamento non dipendenti dall’età (simbolo HI, con tonodi avvertimento, se attivato, ma senza controllo delle pulsazioni massime).

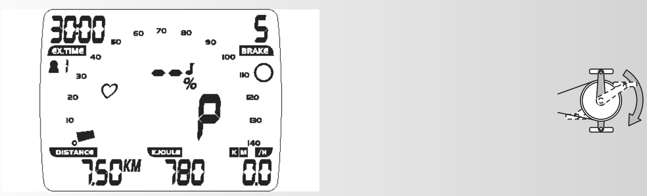
In tal caso l’opzione per l’età deve essere impostata su “OFF”.



- Con “Più” o “Meno” disattivare il controllo delle pulsazioni massime. *Visualizzazione:* “AGE OFF”
  Confermare con “DISP/SET”.

Visualizzazione: prossima impostazione “Pulsazioni da raggiungere”

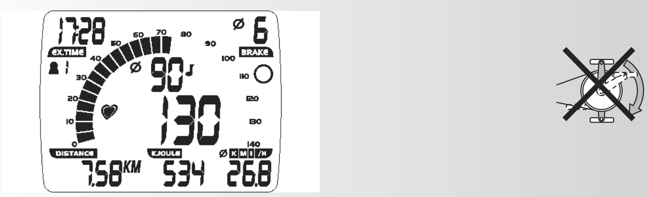
- Immettere il valore con “Più” o “Meno” (ad es. 130)
  Confermare con “DISP/SET” (si termina la modalità di impostazione)



Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

- Pedalare

Il conteggio per le impostazioni è a scalare.



Interruzione o termine dell’allenamento

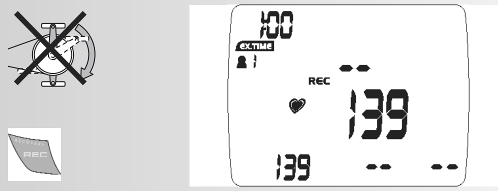
Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto l’elettronica rileva un’interruzione dell’allenamento. La ruota di animazione viene rappresentata vuota. Vengono visualizzati i dati di allenamento raggiunti. Giri, pulsazioni, velocità e livello di frenatura sono rappresentati come valori medi con il simbolo Ø.

I dati di allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se durante questo intervallo di tempo non vengono premuti tasti e non viene ripreso l’allenamento, l’elettronica passa in modalità stand-by con visualizzazione dell’orario.

Ripresa dell’allenamento

Se l’allenamento viene ripreso entro 4 minuti, gli ultimi valori vengono conteggiati progressivamente o alla rovescia.

Funzione RECOVERY



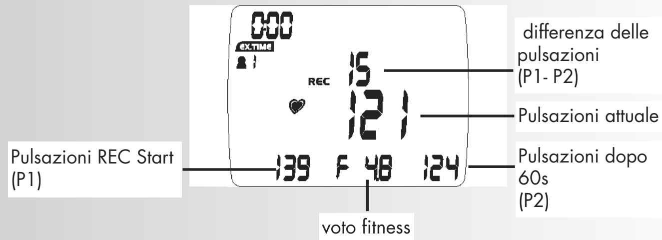
Misurazione delle pulsazioni a riposo

- Al termine dell’allenamento premere “RECOVERY”.

Visualizzazione: REC

Il valore delle pulsazioni viene memorizzato (P1)

La pulsazione attuale viene riportata a display.



L’elettronica misura le pulsazioni per 60 secondi regressivamente.

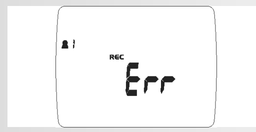
Il valore delle pulsazioni dopo 60 secondi (P2) viene memorizzato

La differenza delle pulsazioni (P1- P2) viene visualizzata

Se ne ricava quindi un voto fitness (nell’esempio 4,8).

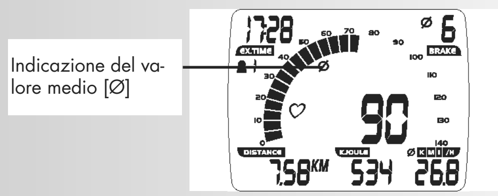
Dopo 20 secondi il display si spegne.

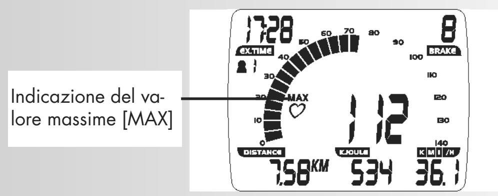
“RECOVERY” interrompe la funzione ”pulsazioni a riposo” o la visualizzazione di voti fitness.

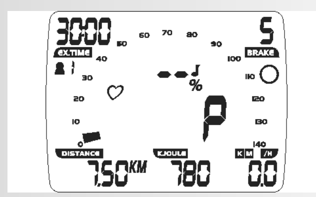


Se all’inizio o alla fine del conteggio alla rovescia del tempo non vengono rilevate pulsazioni, compare il messaggio di errore “**Err**”.

Visualizzazione dell’ultimo allenamento convalori medi e valori massimi







- Premere “Persone”: Selezione persone

Visualizzazione: “Persona 1 lampeggia, tempo complessivo e chilometri di allenamento”

- Per passare all’altra persona, utilizzare “Più” o “Meno”
- Premere nuovamente “Persone”:

Visualizzazione: valori medi di pulsazioni, pulsazioni in %, RPM, KM/H e livello di frenatura dell’ultimo allenamento, visualizzati con il simbolo [Ø].

- Premere “DISP/SET”

Visualizzazione: valori massimi di pulsazioni, pulsazioni in %, RPM, KM/H e livello di frenatura dell’ultimo allenamento, visualizzati con il simbolo [MAX].

- Premere “DISP/SET”

Visualizzazione: Pronto per il training con o senza impostazioni.

Nota:

Gli ultimi valori di allenamento si riferiscono solo all’ultima unità di allenamento. Con un “RESET” oppure attivando la modalità di Standby con visualizzazione del tempo si memorizzano i dati ed i dati precedenti verranno cancellati.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Istruzioni generali

Toni di sistema

Accensione
In fase di accensione, durante il test di segmento, viene emesso un breve tono.

Impostazioni
Al raggiungimento di impostazioni con tempo, distanza e kjoule/ kcal viene emesso un breve tono.

Monitoraggio pulsazioni
Quando viene raggiunto il valore delle pulsazioni immesso, vengono emessi 2 brevi toni.

Recovery

Calcolo del voto fitness (F):

$$\text{voto (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulsazioni sotto sforzo P2 = pulsazioni a riposo
Voto 1 = molto buono Voto 6 = insufficiente

Calcolo valori medi

Il calcolo dei valori medi si riferisce alle sedute di allenamento precedenti fino ad un resettaggio o alla modalità stand-by.

Istruzioni per la misurazione delle pulsazioni

Il calcolo delle pulsazioni inizia quando il simbolo del cuore visualizzato lampeggia al ritmo della propria frequenza cardiaca.

Con clip orecchio
Il sensore funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore all'orecchio, frizionare energicamente il lobo per 10 volte in modo da stimolare l'irrorazione sanguigna in questa zona.

Evitare interferenze.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio cercando il punto più favorevole per la rilevazione

(l'icona del cuore deve lampeggiare ininterrottamente).

- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa, ad es. luce neon, luce alogena, faretti, luce del sole.
- Evitare assolutamente vinrazioni e vacillazioni del sensore orecchio, incluso il cavo. Fissare sempre il cavo tramite il fermaglio agli indumenti o ancora meglio ad una fascia per capelli. .

Con fascia toracica
Attenersi alle relative istruzioni.

Con sensore palmare
Una bassissima tensione provocata dalla contrazione cardiaca viene rilevata dai sensori palmari e valutata dall'elettronica

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare di afferrarle in modo brusco
- Tenere ferme le mani ed evitare contrazioni e sfregamenti sulle superfici di contatto.

Nota:

È possibile un solo tipo di misurazione delle pulsazioni: con clip orecchio, con sensore palmare o con fascia toracica. Se nella presa non vi sono clip orecchio o ricevitore ad innesto, allora è attivata la misurazione tramite sensore palmare. Se alla presa viene collegata una clip orecchio o un ricevitore a innesto, la misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente. Non è necessario estrarre lo spinotto dei sensori palmari.

Sostituzione batteria

Se sul display compare il simbolo della batteria vuota, è necessario sostituire le batterie. I valori di chilometri totali, impostazioni e ultimo allenamento si perdono. L'ora deve essere impostata nuovamente.

Visualizzazione del livello di frenatura

La regolazione della frenatura è suddivisa nei livelli 1-10. Nel caso la suddivisione risulti anomala o vada persa, la si ripristina procedendo come segue:

- controllare se il cavo di collegamento a 3 poli sul retro del display è inserito.
- Inserire le batterie premendo il tasto "DISP/SET" fino a che si sia effettuato il test segmenti.
- Riportare la rotellina all'impostazione minima e quando si visualizza: 0% , BRAKE 0 premere il tasto "DISP/SET"
- Portare la rotellina all'impostazione massima e quando si visualizza: 100% , BRAKE 10 premere il tasto "DISP/SET".

La procedura è conclusa.

Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo pel il cuore ed attività della circolazione.

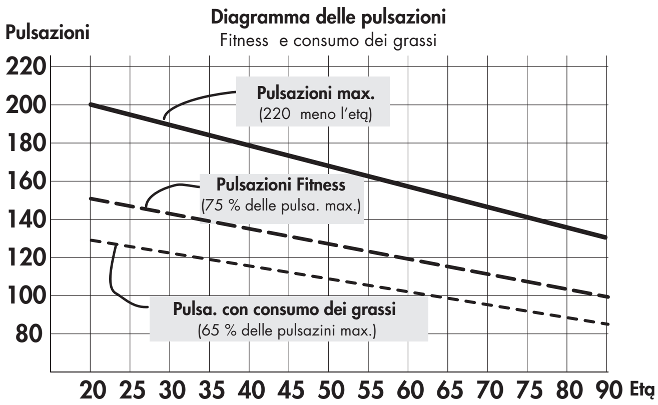
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

Pulsazione massima: Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni > 220 – 50 = 170 puls./min.

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

Glossario

Età
Immissione per il calcolo delle pulsazioni massime.

Dimensione
Unità per la visualizzazione di km/h o mi/h, Kjoule o kcal.

Pulsazioni per la combustione dei grassi
Valore ricavato: 65% delle pulsazioni massime

Pulsazioni fitness
Valore ricavato: 75% delle pulsazioni massime

Glossario
Una raccolta di spiegazioni.

Simbolo HI
Se appare "HI" significa che le pulsazioni raggiunte superano di 11 battiti il valore da raggiungere.

Se HI lampeggia, significa che si sono superate le pulsazioni massime. Il controllo "HI" è sempre attivo.

Simbolo LO
Se appare "LO" significa che le pulsazioni raggiunte sono inferiori di 11 battiti rispetto al valore da raggiungere.

Il controllo "LO" è attivo quando durante l'allenamento si sono raggiunte le pulsazioni desiderate.

Pulsazioni massime
Valore ricavato da 220 meno l'età

Menu
Schermata per immettere o selezionare i valori.

Pulsazioni
Rilevamento del battito cardiaco al minuto

Spis treści 62

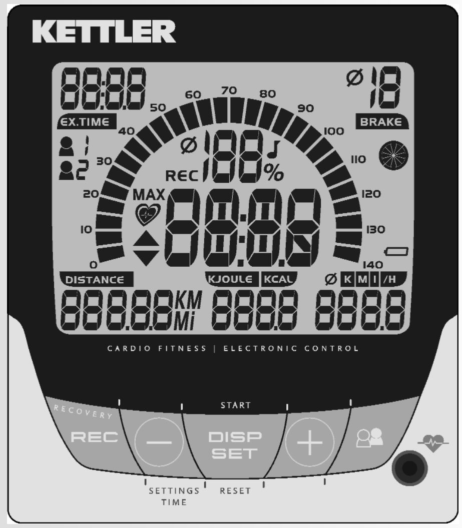
G

Taki znak w instrukcji oznacza odsyłacz do glosariusza. Znajdziemy w nim wyjaśnienie danego pojęcia

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:
- Trenażer musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać.Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:
- **Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenażerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.**



Krótki opis

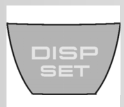
System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć dla 2 osób dla:
  Przebyta ilość kilometrów i czas treningu
  Zadane wielkości treningowe
  Wskazanie ostatniego treningu z wartościami średnimi i maksymalnymi
- Ustawienie kJoule/KM/H lub kcal/M/H.
- Obliczenie wydatku energetycznego wg liczby obrotów pedałów i stopnia hamulca

Zakres funkcji

Poniżej objaśnione są krótko pięć przyciski.

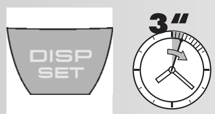
DISP SET (krótkie wciśnięcie)



- Przejście ze wskazania czasu do gotowości treningowej.
- Przejście do następnego zakresu zadawania lub wskazania.

Ustawienia lub wartości są przejmowane przez system.

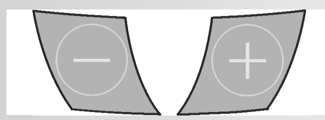
DISP-SET (długie wciśnięcie) RESET



- Kasowanie wskazania dla nowego uruchomienia.

Możliwe tylko w stanie bezruchu.

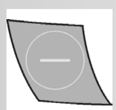
Minus – / Plus +




Za pomocą tych przycisków funkcyjnych zmieniamy przed treningiem wartości różnych zakresów zadawania

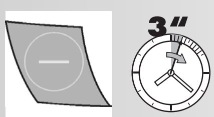
- długie wciśnięcie > szybka zmiana wartości
- "Plus" i "Minus" wciśnięte razem: zadanie zostaje cofnięte)

Minus – (krótkie wciśnięcie podczas wskazania czasu)



- Wskazanie ostatnich danych treningu **(MEM)** i łącznej liczby kilometrów **(ODO)**

Minus – (długie wciśnięcie podczas wskazania czasu)



- Ustawianie czasu godzinowego **(TIME)**
- Zmiana z **ME** na **IM (SETTINGS)**
  ME = wskazanie [24h], [kJoule], [kilometry]
  IM = wskazanie [12h], [kcal], [mile]
- Uruchom zapis wielkości treningowych.

REC (tętno spoczynkowe z oceną sprawności)





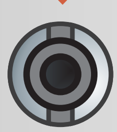
Za pomocą tego przycisku funkcyjnego uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę sprawności.

Osoby



- Wskazanie przebytych kilometrów i czasu treningu dla osoby 1 lub osoby 2
- Wskazanie ostatnich danych treningowych.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może odbyć się z 3 źródeł:

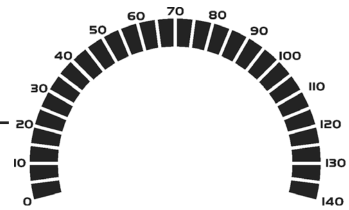
1. Klips nauszny - Wtyczkę wtykamy do gniazdka.
2. Pas piersiowy bez Plug-In. Odbiornik w tej elektronice jest wbudowany za wskaźnikiem. Włożony klips nauszny należy usunąć. Pasem piersiowym POLAR można nabyć jako osprzęt (nr artykułu 67002000).
3. Czujnik tętna umieszczony na dłoni - Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wskaźnika.

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi
Zakres wskazań / Wyświetlacz

Pole wskazań (zwane wyświetlaczem) informuje o różnych funkcjach.

Częstotliwość pedałowania (RPM)

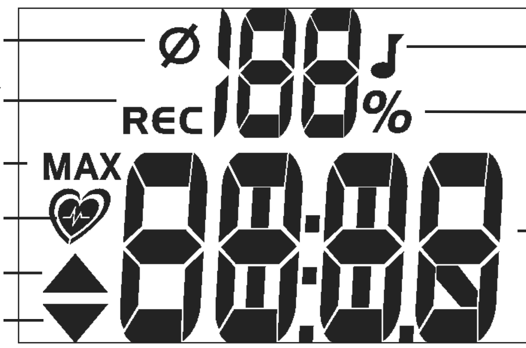
10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Puls (PULSE)

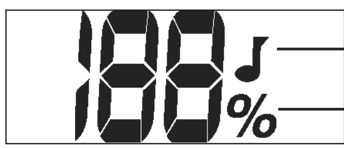
G

Wskazanie wartości średniej
Funkcja tętna odnowy RECOVERY
Tętno maks.
Ostrzeżenie (miga) Tętno maks. +1
Symbol serca (miga)
Poniżej granicy tętna docelowego -11
Zwiększ częst. uderzeń tętna
Granica tętna docelowego przekroczona +11
Zmniejsz częst. uderzeń tętna



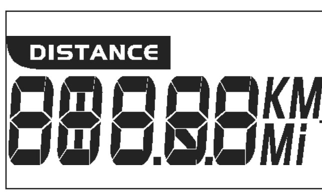
Sygnał ostrzegawczy ZAŁ./WYŁ.
Wartość procentowa Porównanie Tętno rzeczyw./Tętno maks.
Wskazanie wartości tętna 40 – 220 [1/min]

Tętno procentowe



Sygnał ostrzegawczy ZAŁ./WYŁ.
Wartość procentowa Porównanie Tętno rzeczyw./Tętno maks.

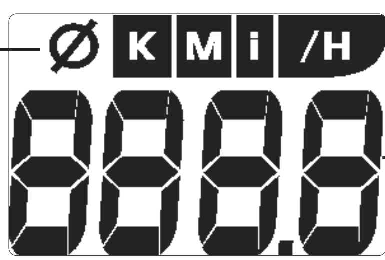
Dystans (DISTANCE)



Wartość 0,00 – 99,99

Prędkość

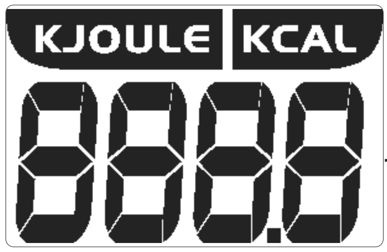
Wskazanie wartości średniej



Wartość 0 – 99,9

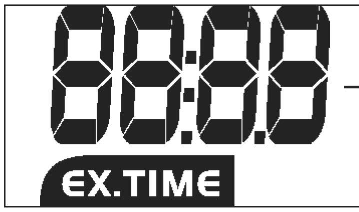
Wydatek energetyczny

(KJOULE) lub (KCAL)



Wartość : 0 – 9999

Czas (EX.TIME)



Wartość : 0:00 – 99:59

Stopień hamulca (BRAKE)

Wskazanie wartości średniej



Poziom 1 - 10

Stan naładowania baterii



Napięcie baterii nie wystarcza już do pomiaru tętna.

Wymień baterie.

Wartości wskazywane

Wskazania przykładowe pokazują tryb pracy urządzenia jako trenera domowego. Przy prędkości obrotowej zgodnej ze wskazaniami przykładowymi wartości dla prędkości i dystansu w przypadku trenera krosowego są niższe.

Przy 60 min-1(RPM)
Trener domowy: = 21,3 km/h
Trener krosowy: = 9,5 km/h

Ustawienia

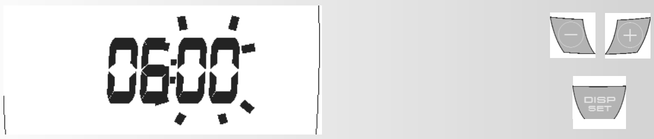
Czas godzinowy



- **Minus –** (długie wciśnięcie podczas wskazania czasu)
  Migają godziny



- Wcisnąć **Minus – / Plus +**
  Ustawić godzinę
- Wcisnąć **DISP SET**
  Migają minuty



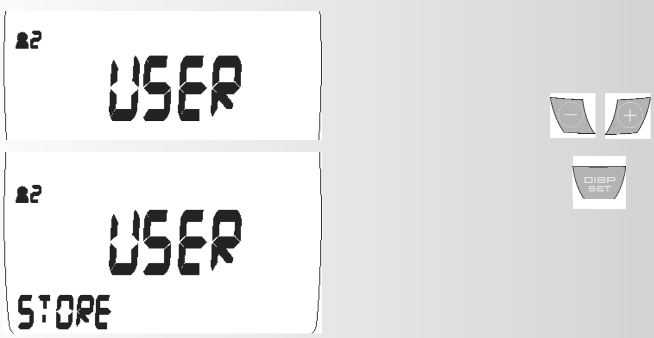
- Wcisnąć **Minus – / Plus +**
  Ustawić minuty
- Wcisnąć **DISP SET**



- Wcisnąć **Minus – / Plus +**
  Ustawianie **IM** lub **ME**
  ME = Wskazanie [24h], [kJoule], [kilometry]
  lub
  IM = Wskazanie [12h], [kcal], [mile]
- Wcisnąć **DISP SET**
  Aktywacja pamięci zadanych wielkości dla osoby 1



- Wciśnij **Minus – / Plus +**
  Aktywuj pamięć dla osoby 1. **[STORE]**
  Po aktywacji **STORE**, zapisane zostają zadane wielkości treningowe: czas, dystans, energia i kontrola tętna i są one wskazywane przy każdym nowym treningu.
- Wcisnąć **DISP-SET**
  Aktywacja pamięci wielkości zadanych dla osoby 2

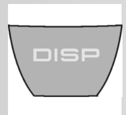


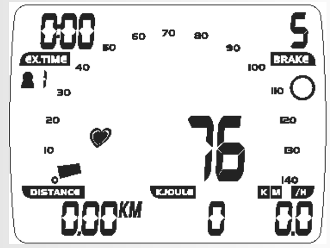
- Wciśnij **Minus – / Plus +**
  Aktywuj pamięć dla osoby 2. **[STORE]**
  Po aktywacji **STORE**, zapisane zostają zadane wielkości treningowe: czas, dystans, energia i kontrola tętna i są one wskazywane przy każdym nowym treningu.
- Wcisnąć **DISP-SET**
  Wskazany zostaje czas godzinowy



Trening

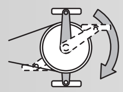
1. Trening bez zadanych parametrów / pomiaru tętna / gotowość treningowa

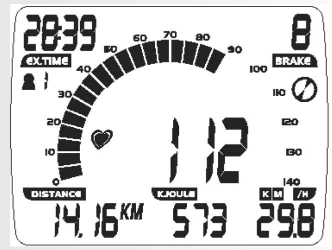




- **DISP**
  Wskazana zostaje osoba 1.
  Wyświetlona zostaje gotowość treningowa z wartościami 0.
  Wartość tętna zostaje wskazana wówczas, kiedy rozpoznany zostanie sygnał tętna przez klips nauszny, czujnik do pomiaru tętna z dłoni lub odbiornik wtykowy.
  Wskazany zostaje stopień hamulca.

i / lub





- Naciśnięcie na pedały
  Czas treningu "EX.TIME", dystans "DISTANCE", wydatek energetyczny i prędkość zostają wyświetlone z naliczaniem w trybie rosnącym.
  Wskazane zostają obroty pedałów.
  Koło animacyjne jest aktywne

2. Trening z wielkościami zadanymi /Kontrola tętna

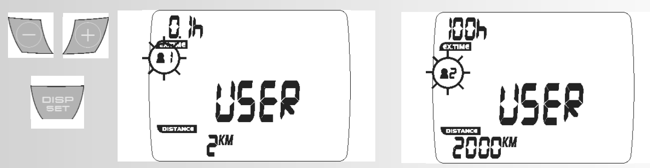
W kategorii Czas, Dystans, Energia można zadać żądane wartości tych parametrów. Po rozpoczęciu treningu wartości te zliczane są w trybie malejącym (wstecz). Po osiągnięciu zera wskazanie zaczyna migać i wydawany jest sygnał akustyczny. Następnie liczenie zadanego parametru kontynuowane jest w trybie rosnącym (w górę).Pod kategorią tętna można zadać kontrolę tętna. Może ona wskazywać zarówno zakres tętna z odchyłką -/+ 10 uderzeń, jak również przekroczenie tętna maks. i sygnalizować to dźwiękiem ostrzegawczym.

Wybór osoby



System elektroniczny posiada pamięć dla dwóch osób. Dzięki temu dwie trenujące osoby mogą zadać różne wielkości treningowe. Ma to zastosowanie, jeśli trening ma się odbywać zawsze wg takich samych zadanych parametrów. Dzięki temu ponowne zadawanie wartości parametrów treningowych nie jest konieczne. Pod osobami 1 i 2 zapisany zostaje także całkowity czas treningu i całkowita ilość przebytych kilometrów.

Aktywacji dokonuje się pod: Ustawienia/Aktywuj pamięć dla 2 osób **[STORE]**

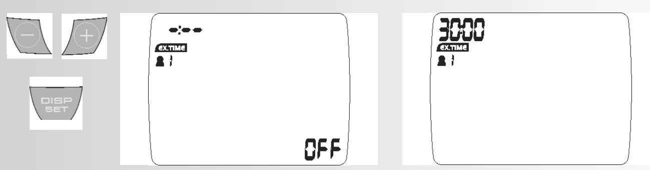


- Wcisnąć "osoby": Wybór osoby

Wskazanie: Osoba 1 miga, całk. czas treningu i całk. ilość kilometrów"

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zmieniamy osobę
- Za pomocą "DISP/SET" zatwierdzamy osobę

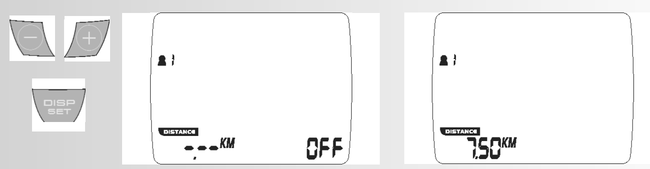
Zadanie czasu (EX.TIME)



- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 30:00)
  Potwierdzamy przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następne Menu "DYSTANS"

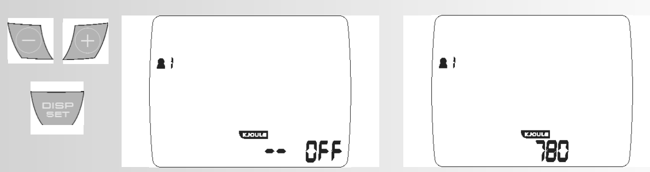
Zadanie dystansu (DISTANCE)



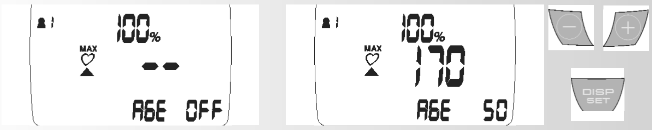
- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 7,50)
  Zatwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie : następne Menu "ENERGIA"

Zadanie energii (KJOULE/KCAL)



- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np.



780)
Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET”.

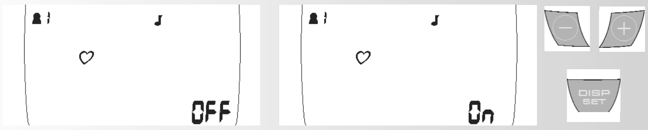
- Za pomocą “Plus” lub “Minus” wybieramy jednostkę kJoule lub kcal.
  Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET”.

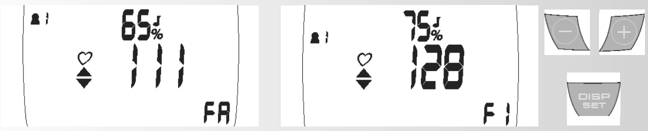
Wskazanie : następne Menu “Zadanie wieku“

Zadanie wieku (AGE)
Zadanie wieku służy do ustalenia i kontroli maksymalnego tętna (symbol MAX, sygnał ostrzegawczy, jeśli jest aktywowany).

- Za pomocą “Plus” lub “Minus” zadać wartości (np. 50).
  Z tego po zadaniu wartości zostaje obliczony wg formuły (220 - wiek) puls maks. 170
  Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET”.

Wskazanie: następne Menu ”Sygnał alarmowy”





Sygnał alarmowy przy przekroczeniu tętna maksymalnego

- Za pomocą „Plus” lub “Minus” wybrać funkcję z symbolem ♩
  Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET”.

Wskazanie: następne Menu Wybór tętna docelowego “FA 65%”

Kontrola tętna docelowego FA 65% / FI 75%

- Dokonać wyboru za pomocą “Plus” lub “Minus”
- Spalanie tłuszczu 65%, fitness 75% tętna maksymalnego Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET” (Tryb zadawania zakończony)

Wskazanie: Gotowość treningowa z zadanymi parametrami

lub

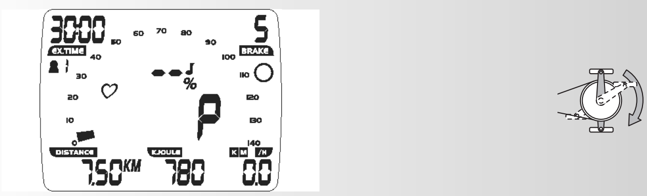


Zadanie tętna docelowego
Zadanie wartości od 40 - 199 służy do ustalenia i kontroli tętna treningowego, zależnego od wieku ćwiczącego (symbol HI, sygnał ostrzegawczy, jeśli jest aktywowany, bez kontroli tętna maksymalnego).

W tym celu Zadanie wieku musi być na pozycji “OFF”.

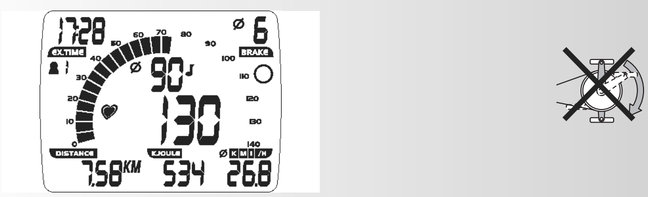
- Za pomocą “Plus” i “Minus” anulować kontrolę tętna maksymalnego.
  Wskazanie: “AGE OFF”
  Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET”.

Wskazanie: następny parametr “Tętno docelowe”



- Za pomocą “Plus” lub “Minus” zadać wartość (np. 130)
  Potwierdzić przyciskiem “DISP/SET” (Tryb zadawania zakończony)
  Wskazanie: Gotowość treningowa z zadanymi wielkościami
- Nacisnąć na pedały

Przy zadanych wielkościach wartości zliczane są wstecz.



Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku liczby obrotów mniejszej niż 10 obr./min system elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Koło animacji przedstawione zostaje, jako puste. Wyświetlone zostają uzyskane dane treningowe. Obroty pedałów, tętno, prędkość i stopień hamulca przedstawiane są, jako wartości średnie z symbolem Ø.

Dane treningowe zostają wyświetlone na 4 minuty. Jeśli przez ten czas nie wciśniemy żadnego przycisku, ani też nie będziemy kontynuować treningu, system elektroniczny przełączy urządzenie na tryb Standby ze wskazaniem czasu godzinowego.

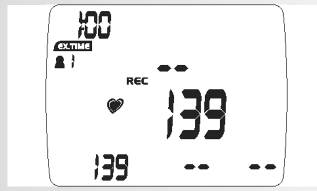
Kontynuacja treningu

W przypadku kontynuacji treningu w ciągu 4 minut następuje także kontynuacja zliczania wartości.

Funkcja RECOVERY



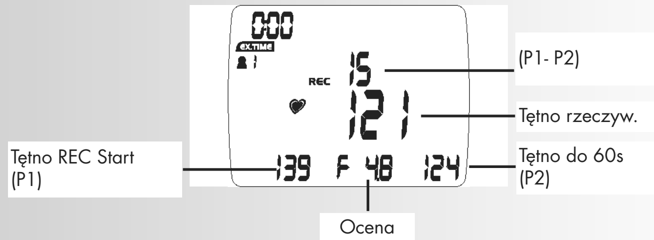




Pomiar tętna spoczynkowego

- Na zakończenie treningu wcisnąć “RECOVERY”.

Wartość tętna zostaje zapisana (P1)
Aktualne tętno jest wskazywane nadal.

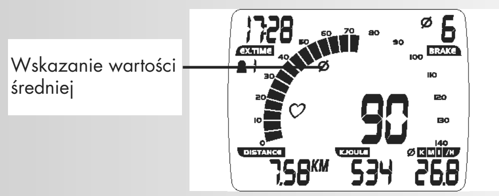


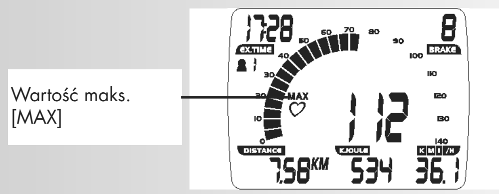
System elektroniczny mierzy przez 60 sekund (zliczając wstecz) nasze tętno.
Wartość tętna zostaje zapisana po 60 sekundach (P2)
Wskazana zostaje różnica tętna (P1- P2)
Na tej podstawie ustalana jest ocena sprawności (w przykładzie F 4,8).
Wskazanie zostaje zakończone po 20 sekundach.
“RECOVERY” przerywa funkcję tętna spoczynkowego lub wskazanie oceny sprawności.

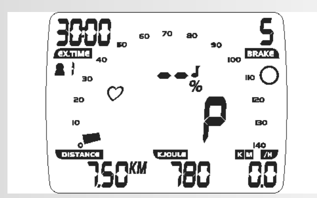


Jeśli na początku lub na końcu wstecznego zliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawia się komunikat błędu “**Err**”.

Wskazanie ostatniego treningu z wartościami średnimi i maksymalnymi







- Wcisnąć “Osoby”: Wybór osoby

Wskazanie: “Osoba 1 miga, całk. czas treningu i całk. ilość przebytych kilometrów”

- Za pomocą “Plus” lub “Minus” zmienić osobę
- Ponownie wcisnąć “Osoby”:

Wskazanie: Wskazywane są wartości średnie tętna, tętna %, RPM, KM/H i stopnia hamulca z ostatniego treningu, z symbolem [Ø].

- Wcisnąć “DISP/SET”

Wskazanie: Wskazywane są wartości maksymalne tętna, tętna %, RPM, KM/H i stopnia hamulca z ostatniego treningu z symbolem [MAX].

- Wcisnąć “DISP/SET”

Wskazanie: Gotowość treningowa z lub bez zadanych wielkości.

Uwaga:

Ostatnie wartości treningowe odnoszą się tylko do ostatniej jednostki treningowej. Wartości są zapisywane poprzez “RESET” lub aktywację trybu Standby, ze wskazaniem czasu i kasują poprzednie wartości.

Ogólne wskazówki

Akustyczne sygnały systemu

Włączanie
Przy włączeniu, podczas testu segmentów wydawany jest sygnał dźwiękowy.

Zadane wielkości
Po uzyskaniu zadanych parametrów w kategorii Czas, Dystans i kJoule/ kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Kontrola tętna
Po uzyskaniu zadanego parametru tętna wydawane są dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Recovery

Obliczanie oceny sprawności (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = tętno wysiłkowe	P2 = tętno spoczynkowe
Ocena 1 = bardzo dobrze	Ocena 6 = niedostatecznie

Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średnich odnoszą się do zrealizowanych jednostek treningowych do chwili zresetowania lub uruchomienia trybu Standby.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Obliczanie tętna rozpoczyna się, kiedy serce na wyświetlaczu zaczyna migać w takcie uderzeń naszego serca.

Z klipsem do ucha

Czujnik pulsu pracuje za pomocą promienia podczerwonego, mierząc zmiany przepuszczalności świetlnej skóry, powodowane pulsem. Przed zaczepieniem czujnika pulsu na płatku ucha należy go 10 razy mocno potrzeć, aby zwiększyć jego ukrwienie.

Należy unikać impulsów zakłóceń.

- Starannie zaczepić klips na uchu i wyszukać najkorzystniejszy punkt do pomiaru (symbol serca miga bez przerw).
- Nie trenować przy dużym oświetleniu, np. pod lampami jarzeniowymi, halogenowymi, promiennikami, przy oświetleniu słonecznym.
- Całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie czujnika nausznego wraz kablem. Należy zawsze zaczepić kabel klamrą do ubrania lub jeszcze lepiej do opaski

Z pasem na pierś
Przestrzegać przynależnej instrukcji.na czole.

Z pulsem na ręce
Znikome napięcie, generowane na skutek skurczu serca, jest rejestrowane przez czujniki ręczne i analizowane przez układ elektroniczny.

- Powierzchnie styku należy obejmować zawsze oboma rękami
- Unikać gwałtownego chwytania.
- Trzymać ręce spokojnie i unikać pocierania po powierzchniach styku.

Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru pulsu: albo klipsem na uchu albo puls na ręku albo z pasem na pierś. Jeżeli do gniazdka pomiaru pulsu nie podłączony jest klips na ucho lub odbiornik wtykany, to aktywny jest pomiar pulsu przez ręce. Po podłączeniu do gniazdka pomiaru pulsu klipsa na ucho lub odbiornika wtykanego, to pomiar pulsu przez ręce zostaje automatycznie wyłączony. Nie ma potrzeby odłączania wtyczki czujników pomiaru pulsu przez ręce.

Wymiana baterii

Pojawienie się na wyświetlaczu symbolu rozładowanej baterii sygnalizuje konieczność wymiany baterii. Wartości sumy kilometrów, zadanych parametrów, ostatniego treningu zostają wówczas utracone. Należy ponownie ustawić czas godzinowy.

Wskazanie stopnia hamulca

Ustawienie hamulca jest podzielone na stopnie od 1-10. Jeśli podział ten zostanie zakłócony lub utracony, należy przewrócić go ponownie w następujący sposób:

- Sprawdzić, czy 3-biegunowy kabel łączący jest wetknięty na tylnej stronie wyświetlacza.
- Włożyć baterie i wcisnąć przy tym przycisk "DISP/SET", do czasu aż przeprowadzony zostanie test segmentów.
- Odkręcić kółko ręczne na ustawienie minimalne i przy wskazaniu: 0%, RAKE 0 wcisnąć przycisk "DISP/SET".
- Dokręcić kółko ręczne na ustawienie maksymalne i przy wskazaniu: 100%, BRAKE 10 wcisnąć przycisk "DISP/SET".

Czynność jest zakończona.

Instrukcja treningu

Ergometria wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

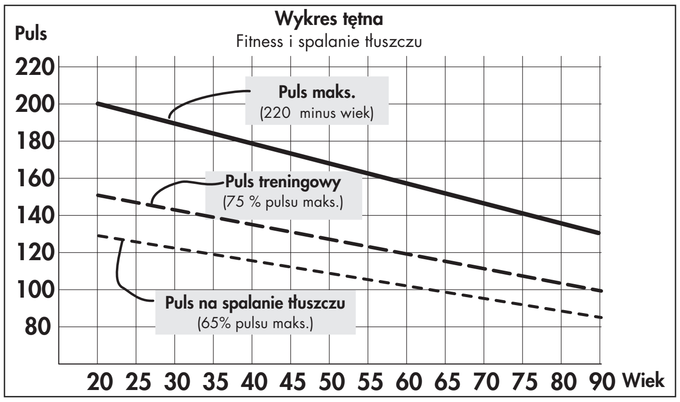
Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotość uderzeń serca jest zależna od wieku.
W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń tętna/min.

Intensywność obciążenia

Tętno pod obciążeniem: Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu: Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.
Reguła:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowym od 30-60 minut.

Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningu służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

Glosariusz

Wiek
Zadawana wielkość do obliczania tętna maks.

Wymiar
Jednostki wskazania km/h lub mi/h, kJoule lub kcal.

Tętno na spalanie tłuszczu
Wartość obliczona z: 65% tętna maks.

Tętno fitness
Wartość obliczona z: 75% tętna maks.

Glosariusz
Spis objaśnień terminów.

Symbol HI
Pojawienie się “HI” oznacza, że tętno docelowe jest za wysokie o 11 uderzeń.

Miganie symbolu HI oznacza, że tętno maks. zostało przekroczone. Kontrola “HI” jest zawsze aktywna.

Symbol LO
Pojawienie się “LO” oznacza, że tętno docelowe jest za niskie o 11 uderzeń.

Kontrola “LO” jest aktywna, jeśli podczas treningu osiągnięty został puls docelowy.

Puls maks.
Wartość obliczona z 220 minus wiek

Menu
Wskazanie, w którym zadawane lub wybierane są wartości.

Puls
Rejestracja liczby uderzeń serca na minutę

Návod k obsluze a tréninku



Obsah

G

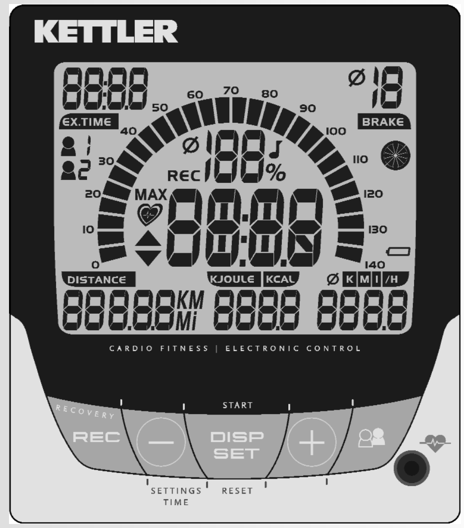
Tento znak slouží v návodu jako odkaz na glosář. V něm je daný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:
- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:
- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.führen.**

Stručný popis



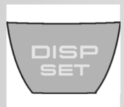
Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- 2 osobní paměti pro:
  tréninkové kilometry a čas
  tréninková zadání
  zobrazení posledních tréninkových hodnot s průměrnými a maximálními hodnotami
- Nastavení KJoule/KM/H nebo Kcal/M/H
- Výpočet spotřeby energie v závislosti na počtu otáček a stupni zátěže

Funkční oblast

Tato pět tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

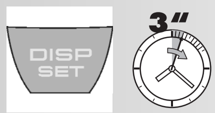
DISP SET (krátké stisknutí)



- Přepnutí ze zobrazení času na připravenost k tréninku.
- Přepnutí na další zadání nebo zobrazení.

Převezmou se nastavení nebo hodnoty.

DISP-SET (dlouhé stisknutí) RESET

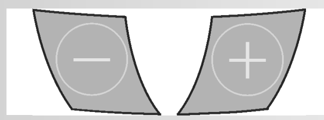


- Vymazání zobrazení za účelem restartu.
  Možné pouze v klidovém režimu.

Tlačítka mínus – / plus +

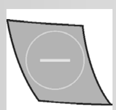
Pomocí těchto funkčních tlačítek se před započetím tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

- delší stisknutí > rychlejší sled hodnot
- tlačítka „Plus" a „Mínus" stisknuta současně: zadání se vynulují)



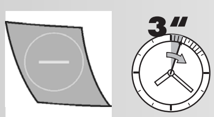


Tlačítko mínus – (krátké stisknutí u zobrazení času)



- Zobrazení posledních tréninkových hodnot **(MEM)** a celkového počtu kilometrů **(ODO)**

Tlačítko mínus – (krátké stisknutí u zobrazení času)



- Nastavení času **(TIME)**
- Přepnutí z metrických **ME** na imperiální **IM** jednotky **(SETTINGS)**
  ME = zobrazení [24h], [KJoule], [kilometry]
  IM = zobrazení [12h], [Kcal], [mílí]
- Uložení, aktivace tréninkových zadání.

REC (zotavovací puls s kondiční známkou)





Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spouští funkce měření zotavovacího pulsu a vypočítá se kondiční známka.

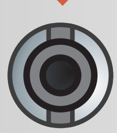
Osoby



- Zobrazení tréninkových kilometrů a času osoby 1 nebo osoby 2
- Zobrazení posledních tréninkových údajů

Měření pulsu





Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič - Konektor zasuňte do zdířky;
2. Prsní pás bez přijímače

Přijímač je u této elektroniky vestavěn za ukazatelem. Je třeba odebrat připojený ušní měřič. Prsní pás POLAR T34 bez zásuvného přijímače lze obdržet jako příslušenství (obj.čís. 67002000

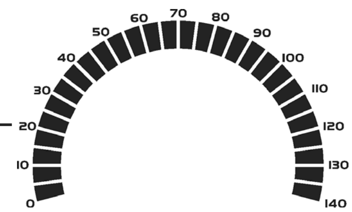
3. Ruční puls - Přípojka se nachází na zadní straně displeje.

Návod k obsluze a tréninku
Indikační plocha / displej

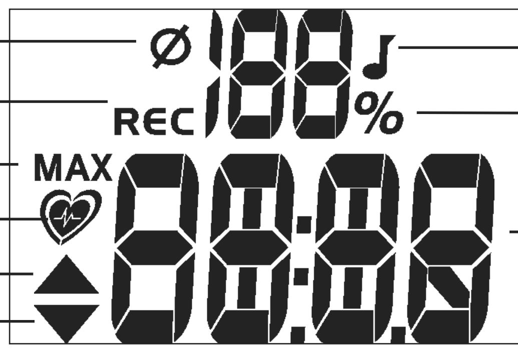
Oblast zobrazení (displej) informuje o různých funkcích

Frekvence šlapání (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]

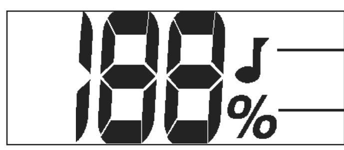


Puls (PULSE) G



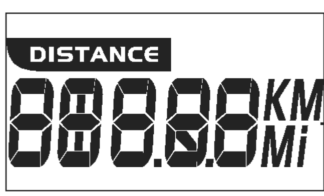
- **Zobrazení průměrných hodnot**
- **Funkce zotavovacího pulsu RECOVERY**
- **Maximální puls Výstraha (bliká) max. puls +1**
- **Symbol srdce (bliká)**
- **Pokles pod cílový puls -11 Zvyšte puls**
- **Cílový puls překročen +11 Snižte puls**
- **Výstražný zvukový signál ZAP/VYP**
- **Srovnání skutečný puls / max. puls**
- **Zobrazení hodnoty pulsu 40 – 220 [1/min]**

Procentuální puls



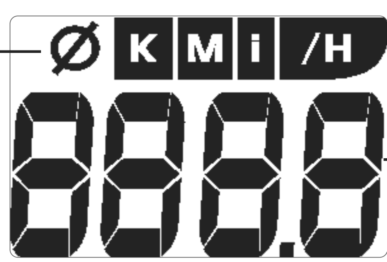
- **Výstražný zvukový signál ZAP/VYP**
- **Srovnání skutečný puls / max. puls**

Vzdálenost (DISTANCE)



Hodnota 0,00 – 99,99

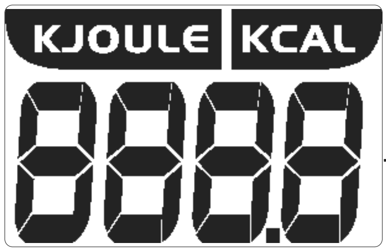
Rychlost



- **Zobrazení průměrných hodnot**
- **Hodnota 0 – 99,9**

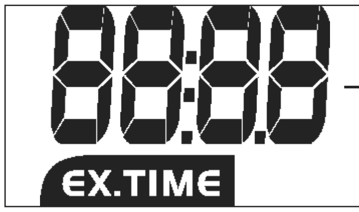
Spotřeba energie

(KJOULE) nebo (KCAL)



Hodnota : 0 – 9999 ˝

Doba tréninku (EX.TIME)



Hodnota : 0:00 – 99:59

Stupeň zátěže (BRAKE)

Zobrazení průměrných hodnot



Stupeň 1 - 10

Nabití baterií



Napětí baterie pro měření pulsu již nedostačuje.

Vyměňte baterii.

Zobrazené hodnoty

Obrázky ukazují provoz jako domácí trenažér.

Při souhlasném počtu otáček s údaji příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u krosových trenažérů nižší.

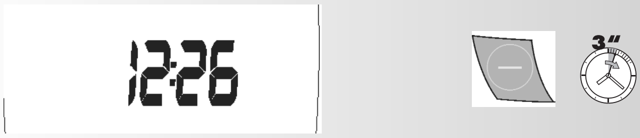
S hodnotou 60 min–1 (**RPM**)

Domácí trenažér: = 21,3 km/h

Krosový trenažér: = 9,5 km/h

Nastavení

Čas



- **Tlačítko mínus –** (dlouhé stisknutí u zobrazení času)
  Hodiny blikají
- Stlačování tlačítkek **mínus – / plus +**
  Nastavení hodiny



- Stiskněte tlačítko **DISP SET**
  Minuty blikají



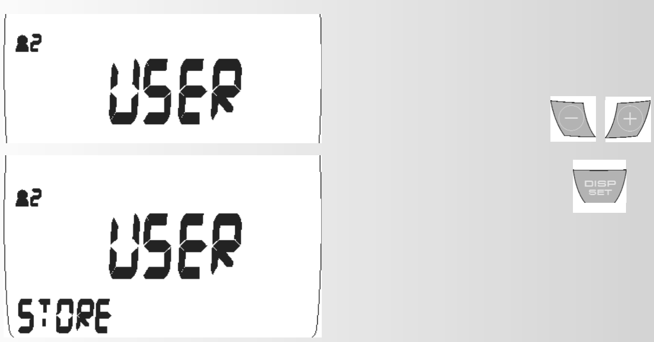
- Tlačítka **mínus – / plus +**
  Nastavení minut
- Stiskněte tlačítko **DISP SET**



- Tlačítka **mínus – / plus +**
  Nastavení imperiálních **IM** nebo metrických **ME** jednotek
  ME = zobrazení [24h], [KJoule], [kilometry]
  nebo
  IM = zobrazení [12h], [Kcal], [mílí]
- Stiskněte tlačítko **DISP SET**
  Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 1



- Stiskněte **mínus – / plus +**
  Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 1. **[STORE]**
  Pokud se aktivuje tlačítko **STORE**, tréninková zadání pro: čas, vzdálenost, energii a sledování pulsu se uloží a zobrazí se u každého nového tréninku.
- Stiskněte tlačítko **DISP-SET**
  Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 2

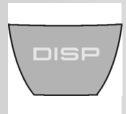


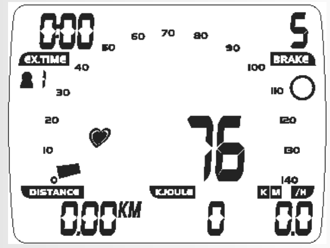
- Stiskněte **mínus – / plus +**
  Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 2. **[STORE]**
  Pokud je aktivováno tlačítko **STORE**, tréninková zadání pro: čas, vzdálenost, energii a sledování pulsu se uloží a zobrazí se u každého nového tréninku.
- Stiskněte tlačítko **DISP-SET**
  Zobrazí se čas



Trénink

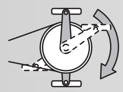
1. Trénink bez zadání / měření pulsu / připravenost k tréninku

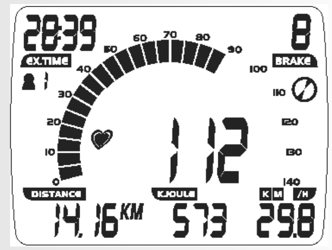




- Stiskněte tlačítko DISP
  Je zobrazena osoba 1.
  Připravenost k tréninku se zobrazí nulovými hodnotami.
  Zobrazí se hodnota pulsu, pokud je rozpoznán signál pulsu z ušního měřiče, ručního měřiče nebo zásuvného receptoru.
  Zobrazí se stupeň zátěže

a / nebo





- Šlápněte na pedál
  Doba tréninku "EX.TIME", vzdálenost "DISTANCE", spotřeba energie a rychlost se zobrazí vzestupně.
  Zobrazí se otáčky pedálů.
  Animovaný indikátor je aktivní

2. Trénink se zadáními/sledováním pulsu

V položkách pro čas, vzdálenost, energii mohou být učiněna zadání. Při započetí tréninku se tyto hodnoty odečítají. Jakmile je dosaženo nuly, začne displej blikat a je vydán signální tón. Poté se začnou zadání opět přičítat.

V položce pulsu lze zadat sledování pulsu. Toto sledování pulsu může zobrazit a ohlásit výstražným zvukovým signálem jak nedodržení rozsahu pulsu s odchylkou +/- 10 úderů, tak i překročení maximálního pulsu.

Výběr osoby



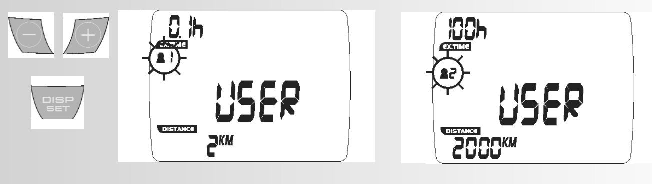


Elektronika disponuje pamětí pro 2 osoby. Tak mohou 2 trénující osoby zadat rozdílná tréninková zadání. Toto má smysl, pokud má být trénink prováděn stále se stejnými zadáními. Tímto se stává opětovné zadávání hodnot zadání před tréninkem zbytečné. U osob 1 a 2 se též ukládá celková doba tréninku a celkový počet kilometrů.

Aktivace probíhá v položce Nastavení/Aktivace paměti osoby **[STORE]**

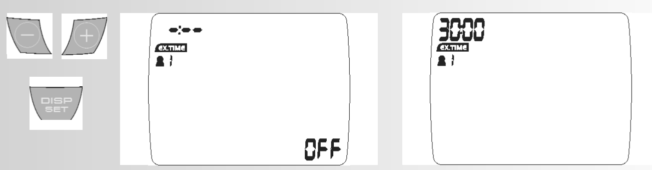
- Stiskněte tlačítko „Osoby": Výběr osoby

Zobrazí se: „Osoba 1 bliká, celková doba tréninku a celkový počet kilometrů"



- Změňte osobu pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus"
- Potvrďte osobu tlačítkem "DISP/SET"

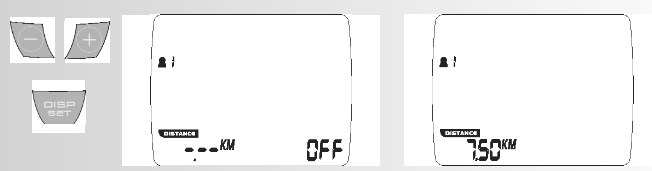
Zadání doby tréninku (EX.TIME)



- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 30:00)
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET".

Zobrazí se: další nabídka „VZDÁLENOST"

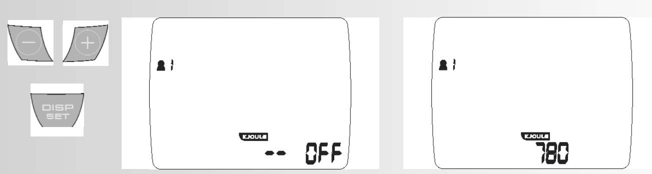
Zadání vzdálenosti (DISTANCE)



- Pomocí "plus" nebo "mínus" zadejte hodnoty (např. 7,50)
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET".

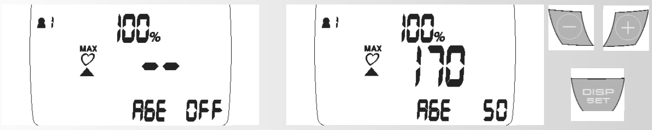
Zobrazí se: další nabídka „ENERGIE"

Zadání energie (KJOULE/KCAL)



- Pomocí tlačítek "plus" nebo "mínus" zadejte hodnoty (např. 780)
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET".
- Pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus" vyberte jednotku KJoule nebo kcal.
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET".

Zobrazí se: další nabídka „Zadání věku"

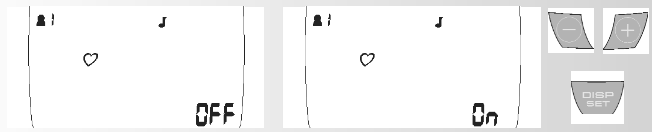


Zadání věku (AGE)

Zadání věku slouží k výpočtu a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován).

- Tlačítkem „Plus” nebo „Mínus” zadejte hodnoty (např. 50).
  Na základě toho bude vypočten při zadání podle vzorce (220 - věk) maximální puls ve výši 170
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET”.

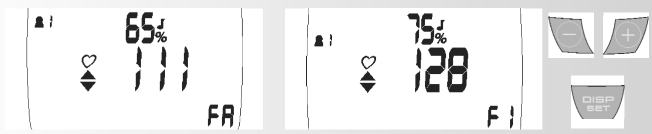
Zobrazí se: další nabídka „Výstražný zvukový signál“



Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu

- Proveďte výběr funkce se symbolem ♩ pomocí tlačítek „plus” nebo „mínus“
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET”.

Zobrazí se: další nabídka Výběr cílového pulsu „FA 65%“



Sledování cílového pulsu FA 65% / FI 75%

- Proveďte výběr pomocí tlačítek „plus” nebo „mínus“
- Spalování tuků 65%, kondice 75% maximálního pulsu
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET” (režim zadávání ukončen)

Zobrazí se: Připravenost k tréninku se zadáními

nebo



Zadání cílového pulsu

Zadání 40 - 199 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI , výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, žádné sledování maximálního pulsu).

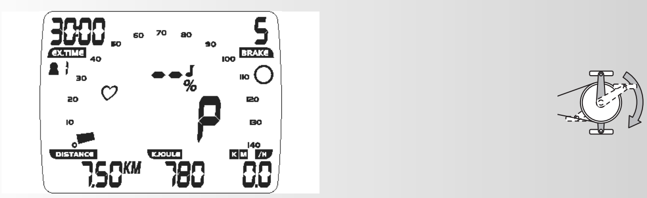
K tomu musí být zadání věku nastaveno na „OFF“.

- Pomocí tlačítek „plus” nebo „mínus” zrušte výběr sledování maximálního pulsu. Zobrazí se: “AGE OFF”
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET”.

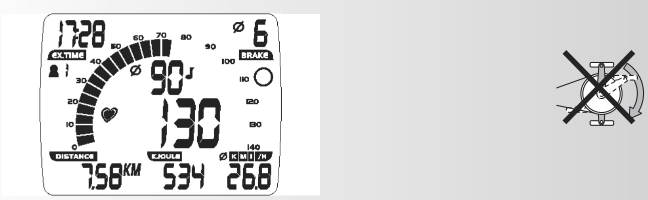
Zobrazí se: další zadání „Cílový puls”

- Pomocí tlačítka „plus” nebo „mínus” zadejte hodnotu (např. 130)
  Potvrďte tlačítkem „DISP/SET” (režim zadávání ukončen)
  Zobrazí se: Připravenost k tréninku se zadáními
- Šlápněte na pedál

Zadání budou odečítána.



Přerušení nebo ukončení tréninku



Při méně než 10 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku. Animovaný indikátor se zobrazí prázdný. Zobrazí se dosažená tréninková data. Otáčky, puls, rychlost a stupeň zátěže se zobrazí jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu (standby) se zobrazením hodin.

Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

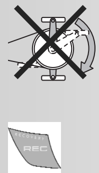
Měření zotavovacího pulsu

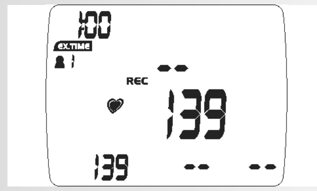
- Při ukončení tréninku stiskněte tlačítko “RECOVERY”.

Zobrazí se: REC

Hodnota pulsu se uloží (P1)

Aktuální puls se bude nadále zobrazovat.





Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

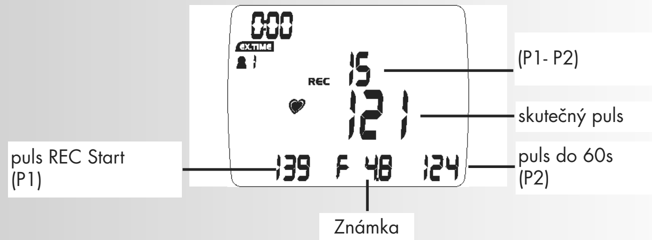
Uloží se puls po 60 sekundách (P2)

Zobrazí se rozdíl hodnot pulsu (P1- P2).

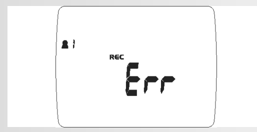
Podle něj je vypočtena kondiční známka (například F 4,8).

Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítko “RECOVERY” přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.



Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení “**Err**”.



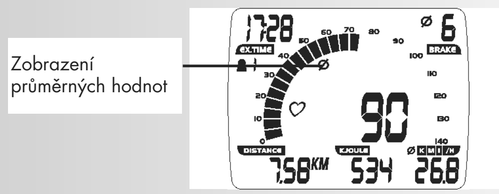
Zobrazení posledního tréninku s průměrnými a maximálními hodnotami

- Stiskněte tlačítko „Osoby“: Výběr osoby

Zobrazí se: „Osoba 1 bliká, celková doba tréninku a celkový počet kilometrů“

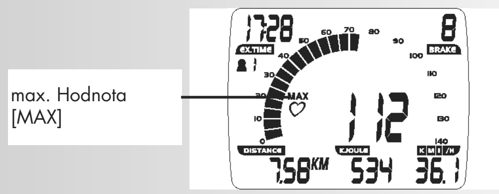
- Změňte osobu pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“
- Stiskněte opětovně tlačítko „Osoby“:

Zobrazí se: Zobrazí se průměrné hodnoty pulsu, % pulsu, RPM, KM/H a stupně zátěže z posledního tréninku se symbolem [Ø]



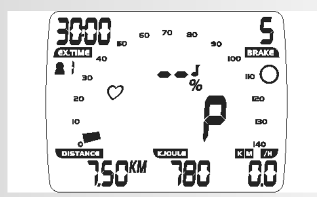
- Stiskněte tlačítko “DISP/SET”

Zobrazí se: Maximální hodnoty pulsu, % pulsu, RPM, KM/H a stupně zátěže z posledního tréninku se symbolem [Ø]



- Stiskněte tlačítko “DISP/SET”

Zobrazí se: Připravenost k tréninku s nebo bez zadání.



Poznámka:

Hodnoty posledního tréninku se vztahují pouze na poslední tréninkovou jednotku. Hodnoty se uloží prostřednictvím “RESET” nebo aktivací pohotovostního režimu se zobrazením času a vymažou předchozí hodnoty.

Návod k obsluze a tréninku
Všeobecná upozornění
Systémové zvukové signály

Zapnutí
Při zapnutí během testu sekcí je vydán krátký zvukový signál.

Zadání
Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Sledování pulsu
Při dosažení zadané hodnoty pulsu se vydají 2 krátké zvukové signály.

Recovery

ObVýpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls P2 = zotavovací puls
Známka 1 = velmi dobrá Známka 6 = nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové jednotky až do aktivování resetu nebo pasivního režimu (STANDBY).

Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu

S ušním měřičem
Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem
Dodržujte příslušný návod.

S ručním měřením pulsu
Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

Poznámka:

Je možný pouze jeden druh měření pulzu: buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný ušní měřič pulzu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

Výměna baterií

Pokud se na displeji zobrazí symbol prázdné baterie, je třeba baterie vyměnit. Hodnoty celkového počtu kilometrů, zadání a posledního tréninku se vymažou. Čas je třeba nastavit znovu.

Zobrazení stupňů zátěže

Nastavení zátěže je rozděleno na stupně 1-10. Jestliže se u tohoto odstupňování vyskytla porucha nebo se vymazalo, obnovte ho následujícím způsobem:

- Zkontrolujte, zdali je 3pólový propojovací kabel na zadní straně displeje zapojen.
- Vložte baterie a přitom stlačte tlačítko "DISP/SET", dokud nedoběhne sekční test.
- Ručním kolečkem otočte zpět na minimální nastavení a ve zobrazení: 0% , BRAKE 0 stiskněte tlačítko "DISP/SET"
- Ručním kolečkem otočte dopředu na maximální nastavení a ve zobrazení: 100% , BRAKE 10 stiskněte tlačítko "DISP/SET".

Proces je ukončen.

Tréninkový návod

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkce srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydržíte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému po delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

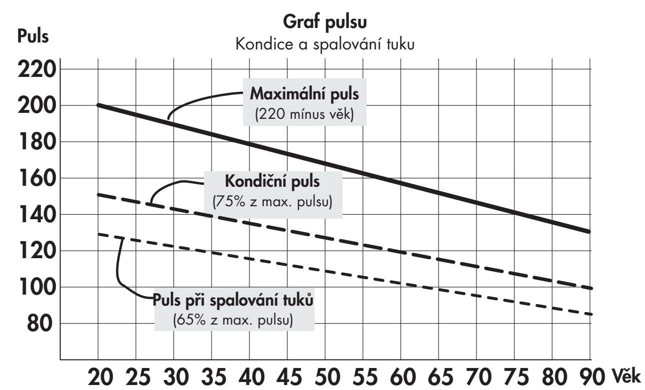
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let -> 220 – 50 = 170 tepů/min.

Intenzita zátěže

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

Glosář

Věk
Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Rozměr
Jednotky pro zobrazení km/h nebo mi/h, Kjoule nebo kcal.

Puls spalování tuku
Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls
Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Glosář
Soubor pokusů o vysvětlení.

Symbol HI
Jestliže se objeví „HI“, je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký.

Jestliže HI bliká, je max. puls překročen. Sledování “HI” je stále aktivní.

Symbol LO
Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Sledování “LO” je aktivní, pokud byl v tréninku dosažen cílový puls.

Max. puls(y)
Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Menu
Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Puls
Měření srdečního tepu za minutu

Índice

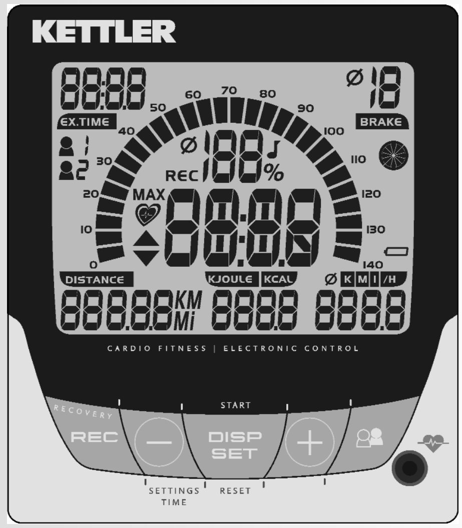
G

Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:
- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
  Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:
- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**



Descrição

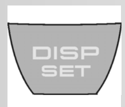
A electrónica tem as seguintes funções:

- Memória para 2 pessoas para:
  Tempo e quilómetros percorridos durante o treino
  Parâmetros de treino
  Indicação do último treino com valores máximos e médios
- Ajustes de KJoule/KM/H ou Kcal/M/H.
- Cálculo do consumo de energia em função do número de rotações e dos níveis de resistência

Área de funções

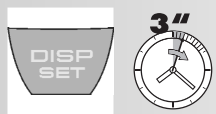
As cinco teclas são explicadas brevemente a seguir.

DISP SET (premir brevemente)



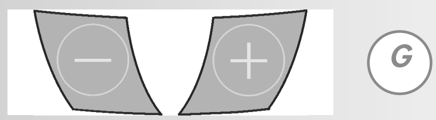
- A indicação é apagada para uma reinicialização.
  Isto só pode ser efectuado com o aparelho imobilizado.

DISP (premir prolongadamente) RESET



- A indicação é apagada para uma reinicialização.
  Isto só pode ser efectuado com o aparelho imobilizado.

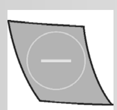
Menos – / mais +



Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os vários valores introduzidos.

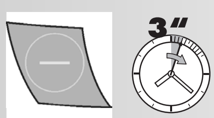
- Premir prolongadamente > percorrer os valores rapidamente
- Premir “Mais” e “Menos” simultaneamente: os dados são repostos

Menos – (premir brevemente na indicação do tempo)



- Indicação dos últimos dados de treino **(MEM)** e do total de quilómetros **(ODO)**

Menos – (premir prolongadamente na indicação do tempo)



- Ajustar o tempo **(TIME)**
- Mudança de **ME** para **IM (SETTINGS)**
  ME = Indicação [24h], [KJoule], [quilómetro]
  IM = Indicação [12h], [Kcal], [milhas]
- Activar a memorização dos parâmetros do treino.

REC (pulsação de recuperação com avaliação da condição física)



Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação e determinada uma avaliação da condição física.

Pessoas



- Indicação do tempo e dos quilómetros percorridos no treino pela pessoa 1 ou pela pessoa 2
- Indicação dos últimos dados de treino.

Medição da pulsação



A medição da pulsação pode ser efectuada através de 3 fontes:

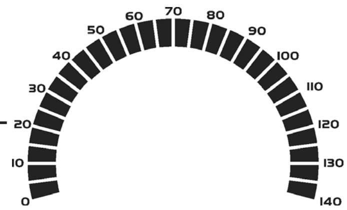
1. Clipe para a orelha – A cavilha é introduzida no encaixe.
2. Cinto torácico sem receptor
   . Nesta electrónica o receptor está incorporado atrás do mostrador (display). É necessário remover um clipe para a orelha introduzido. O cinto torácico T34 da POLAR sem receptor de encaixe está disponível como acessório (ref.ª 67002000).
3. Pulsação para as mãos - A ligação encontra-se na parte de trás do display;

Instruções de treino e utilização
Área de indicação/Display

A área de indicação (chamada display) informa sobre as diferentes funções.

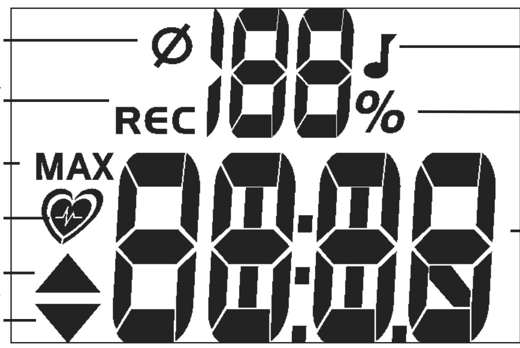
Frequência dos pedais (R.P.M.)

10 -140 [1/min]
1 segmento = 5 [1/min]



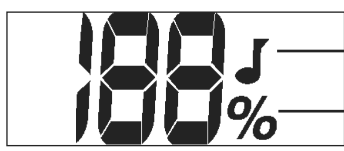
Pulsação (PULSE) (G)

- Indicações dos valores médios
- Função da pulsação de recuperação RECOVERY
- Pulsação máxima
- Aviso (intermitente) pulsação máx. +1
- Símbolo de coração (intermitente)
- Pulsação pretendida não alcançada -11
- Aumentar a pulsação
- Pulsação pretendida excedida +11
- Diminuir a pulsação



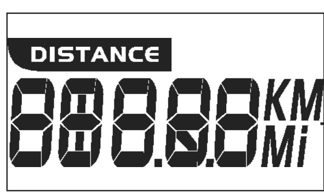
- Som de aviso LIGADO/DESLIGADO
- Valor percentual Comparação pulsação real/pulsação máx.
- Indicação do valor de pulsação 40 – 220 [1/min]

Pulsação percentual



- Som de aviso LIGADO/DESLIGADO
- Valor percentual Comparação pulsação real/pulsação máx.

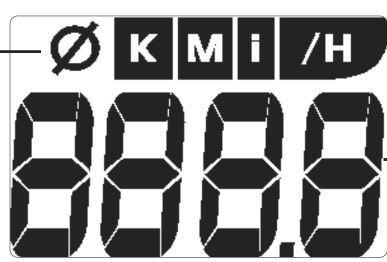
Distância (DISTANCE)



Valor: 0,00 – 99,99

Velocidade

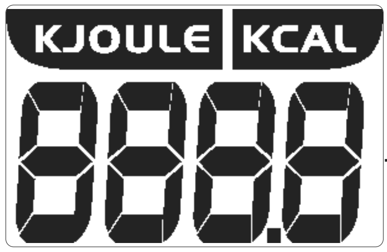
Indicações dos valores médios



Valor: 0 – 99,9

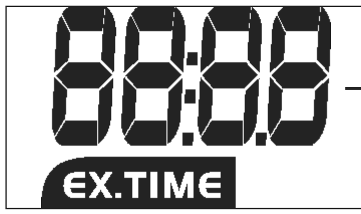
Consumo de energia

KJOULE / KCAL



Valor: 0 – 9999

Tempo (EX.TIME)



Valor: 0:00 – 99:59

Nível de resistência (BRAKE)

Indicações dos valores médios



Nível 1 - 10

Carregamento da pilha



Tensão da pilha insuficiente para a medição da pulsação.

Substituir a pilha.

Valores indicados

As indicações exemplificativas mostram o funcionamento como bicicleta estática.

No caso de números de rotações coincidentes com as indicações exemplificativas, os valores para a velocidade e a distância em crosstrainers são mais baixos.

Com 60 r.p.m. **(RPM)**
Bicicleta estática: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Ajustes

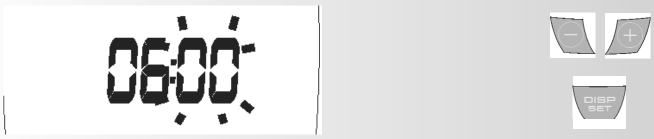
Hora



- **Menos –** (premir prolongadamente na indicação do tempo)
  As horas piscam



- Premir **Menos – / Mais +**
  Ajustar as horas
- Premir **DISP-SET**
  Os minutos piscam



- Premir **Menos – / Mais +**
  Ajustar os minutos
- Premir **DISP-SET**



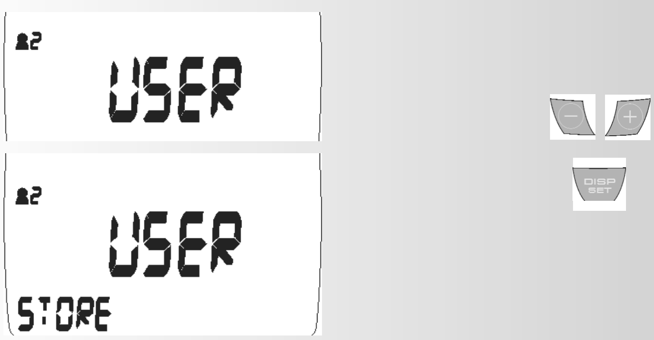
- Premir **Menos – / Mais +**
  Ajustar **IM** ou **ME**
  ME = Indicação [24h], [KJoule], [quilómetros]
  ou
  IM = Indicação [12h], [Kcal], [milhas]

- Premir **DISP-SET**
  Activar a memorização dos parâmetros para a pessoa 1



- Premir **Menos – / Mais +**
  Activar a memorização para a pessoa 1. **[STORE]**
  Se a função **STORE** for activada, os valores de treino: tempo, distância, calorias e monitorização da pulsação são memorizados e serão exibidos num novo treino

- Premir **DISP-SET**
  Activar a memorização dos parâmetros para a pessoa 2



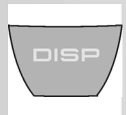
- Premir **Menos – / Mais +**
  Activar a memorização para a pessoa 2. **[STORE]**
  Se a função **STORE** estiver activada, os valores de treino: tempo, distância, calorias e monitorização da pulsação são memorizados e serão exibidos num novo treino

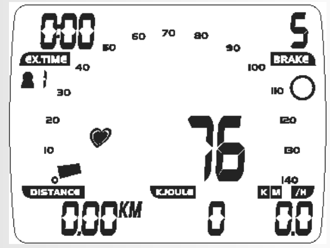
- Premir **DISP-SET**
  A hora é exibida



Treino

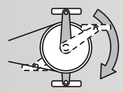
1. Treino sem parâmetros/medição da pulsação/ Prontidão para o treino

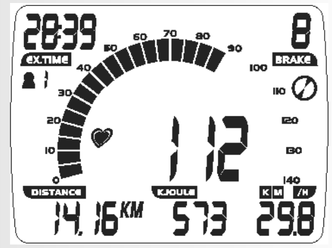




- Premir a tecla DISP
  A pessoa 1 é exibida.
  A prontidão para o treino é indicada com os valores a 0. É exibido um valor da pulsação assim que for detectado um sinal de pulsação através do clipe para a orelha, da pulsação para as mãos ou do receptor de encaixe.
  É exibido um nível de resistência.

e/ou





- Pedalar
  O tempo de treino “EX.TIME”, a distância “DISTANCE”, o consumo de energia e a velocidade são exibidos de modo crescente.
  As rotações do pedal são exibidas.
  A roda giratória está activa

2. Treino com valores/controlo da pulsação

Os valores predefinidos podem ser indicados de acordo com o tempo, o percurso e as calorias. Ao iniciar o treino estes valores são apresentados em ordem decrescente. Ao chegar a zero, a indicação pisca e é emitido um som de alarme. A seguir, é iniciada novamente a contagem crescente a partir do valor definido.

Na área Pulsação é possível inserir um valor para o controlo da pulsação. Este pode indicar tanto uma margem de pulsação de -/+ 10 como a superação da pulsação máxima

e anunciar um caso ou outro com um som de aviso.





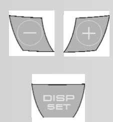
Selecção de pessoas

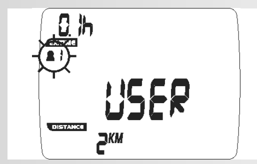
A electrónica tem memória para 2 pessoas. Deste modo, 2 pessoas podem inserir diferentes parâmetros de treino. Isto faz especialmente sentido quando se pretende treinar seguindo sempre os mesmos

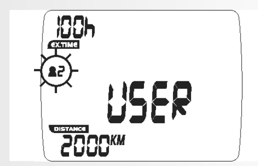
parâmetros. Assim deixa de ser necessário introduzir novos valores antes de iniciar o treino.

O tempo total de treino, bem como os quilómetros, são memorizados para a pessoa 1 e 2.

A activação é efectuada, activando os ajustes/memória para a pessoa em questão **[STORE]**





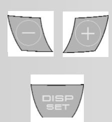


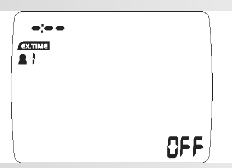
- Premir “Pessoas”: selecção de pessoas

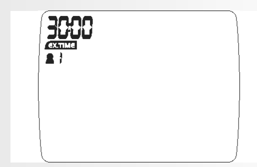
Indicação: “Pessoa 1 pisca, quilómetros e tempo total de treino”

- Mudar de pessoa com “Mais” ou “Menos”
- Confirmar a pessoa com “DISP/SET”

Valor de tempo (EX.TIME)



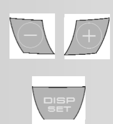


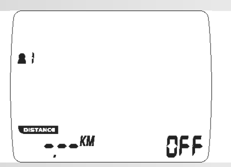


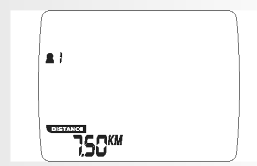
- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 30:00)
  Confirme com “SET”.

Indicação: menu seguinte ” Percurso”

Valor de percurso (DISTANCE)



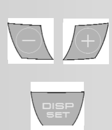




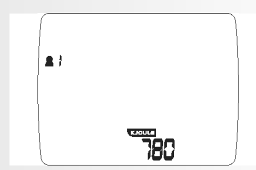
- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 7,50)
  Confirme com “DISP/SET”.

Indicação: menu seguinte "ENERGIA"

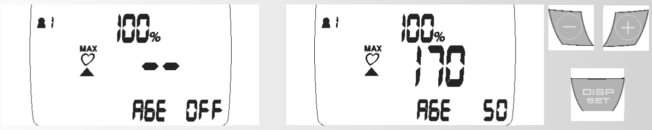
Valor de energia (kjoule/kcal)

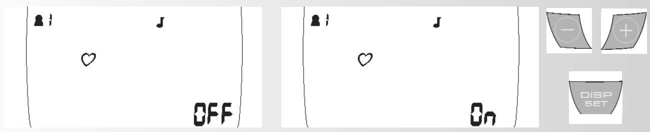


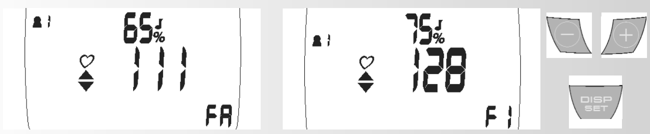




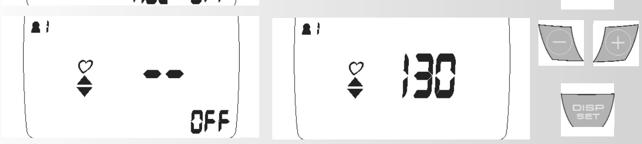
- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 780)

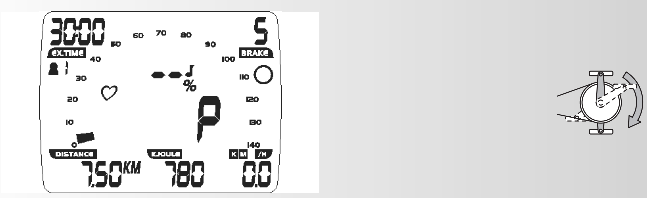


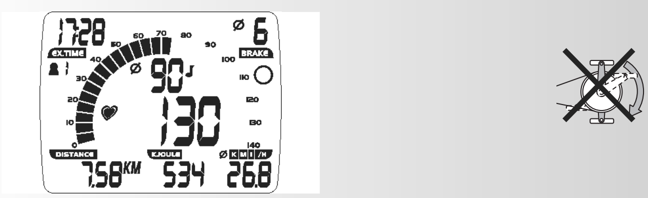












Confirme com "DISP/SET".

- Seleccione os kjoule ou kcal com "Mais" ou "Menos" Confirme com "DISP/SET".

Indicação: menu seguinte "valor de idade"

Valor de idade
a introdução da idade serve para calcular e controlar a pulsação máxima (símbolo MAX, som de aviso caso activado).

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 50)
  A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 170 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade)
  Confirme com "DISP/SET".

Indicação: menu seguinte "Som de alarme"

Som de alarme em caso de superação da pulsação máxima

- Seleccionar a função com o símbolo ♩ "Mais" ou "Menos".
  Confirme com "DISP/SET".

Indicação: menu seguinte selecção da pulsação pretendida "FA 65%"

Controlo da pulsação pretendida FA 65%/FI 75%

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos"
- Queima de gordura 65%, fitness 75% da pulsação máxima
  Confirme com "DISP/SET" (modo de valores concluído)

Indicação: prontidão para o treino com todos os valores

Ou

Introdução da pulsação pretendida
A introdução 40 - 199 serve para calcular e controlar uma pulsação do treino independente da idade (símbolo HI, som de aviso caso activado, sem controlo da pulsação máxima). Para tal, a introdução da pulsação máxima tem de estar na posição "Off".

- Desseleccionar o controlo da pulsação máxima com "Mais" ou "Menos". ***Indicação:*** "AGE OFF"
  Confirme com "DISP/SET".

Indicação: valor seguinte "Pulsação pretendida"

- Introduza o valor com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 130)
  Confirme com "DISP/SET" (modo de valores concluído)

Indicação: prontidão para o treino com todos os valores

- Pedalar
  No caso de valores predefinidos, é efectuada uma contagem decrescente.

Interrupção ou fim do treino

Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m., a electrónica não detecta uma interrupção do treino. A roda giratória é apresentada vazia. Os dados do treino alcançados são indicados. Rotações, pulsação, velocidade e nível de resistência são representados como valores médios com o símbolo Ø.

Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby com indicação do tempo.

Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

Função de RECOVERY

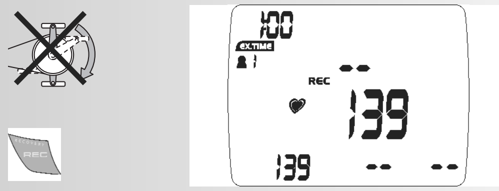
Medição da pulsação de recuperação

No fim do treino prima “RECOVERY”.

Indicação: REC (recuperação)

O valor de pulsação é memorizado (P1)

A pulsação actual continua a ser exibida.



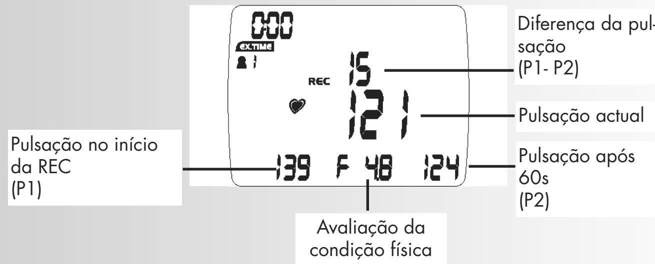
A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos.

O valor da pulsação é memorizado após 60 segundos (P2).

A diferença da pulsação (P1- P2) é exibida

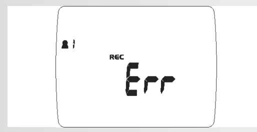
A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (no exemplo F 4,8).

A indicação é terminada após 20 segundos.



“RECOVERY” interrompe a função da pulsação de recuperação ou a indicação das avaliações da condição física.

Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge a mensagem de erro "**Err**".



Indicação do último treino com valores máximos e médios

- Premir “Pessoas”: selecção de pessoas

Indicação: “Pessoa 1 pisca, quilómetros e tempo total de treino”

- Mudar de pessoa com “Mais” ou “Menos”
- Premir “Pessoas” novamente:

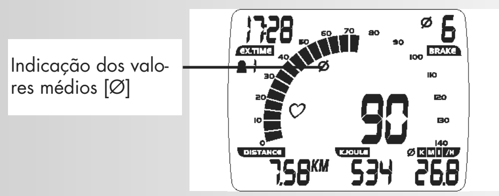
Indicação: os valores médios da pulsação, % da pulsação, RPM, KM/H e níveis de resistência do último treino são exibidos com o símbolo [Ø].

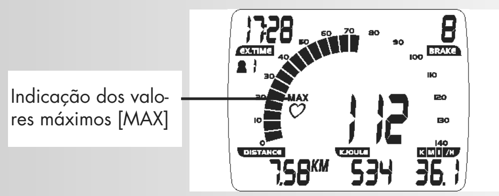
- Premir “DISP/SET”

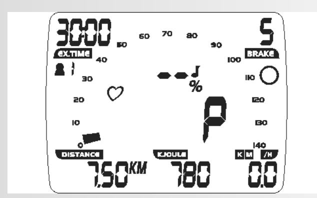
Indicação: os valores máximos da pulsação, % da pulsação, RPM, KM/H e níveis de resistência do último treino são exibidos com o símbolo [MAX].

- Premir “DISP/SET”

Indicação: prontidão para o treino com ou sem valores.







Observação:

Os últimos valores de treino referem apenas à última sessão de treino. Os valores são memorizados em caso de “RESET” ou de activação do modo standby com a indicação de tempo, apagando os valores anteriores.

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar
Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

Valores
Ao alcançar os valores relativos ao tempo, à distância e aos kjoule/kcal, é emitido um som breve.

Superação da pulsação máxima
Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves.

Recovery

Cálculo da avaliação da condição física (F):

$$\text{Classificação (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 pulsação em esforço,	P2 pulsação em recuperação
muito boa	insuficiente

Cálculo da média

Os cálculos da média referem-se a sessões de treino anteriores até um reset ou modo de standby.

Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para a orelha
O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de neon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com cinto torácico
Respeite as respectivas instruções.

Com a pulsação para as mãos
Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

Observação:

Só é possível **um** tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos **ou** cinto torácico. Se não houver **nenhum** clipe para a orelha ou receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha ou um receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. **Não** é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

Substituição das pilhas

Se o símbolo da pilha surgir no display, é sinal de que a tensão das pilhas já não é suficiente para efectuar a medição da pulsação. Substitua as pilhas.

O tempo e os quilómetros de treino, bem como todos os valores, perdem-se. A hora tem de ser novamente definida.

Indicação dos níveis de resistência

O ajuste da resistência está dividido entre os níveis 1-10. Se esta divisão for alterada ou anulada, reponha-a da seguinte maneira:

- Verifique se o cabo de ligação tripolar está inserido na parte de trás do display.
- coloque a pilha enquanto prime a tecla ”DISP/SET”, até que o teste do segmento seja efectuado.
- gire a roda para o ajuste mínimo e prima a tecla “DISP/SET” perante a indicação: 0% , BRAKE 0
- gire a roda para o ajuste máximo e prima a tecla ”DISP/SET” perante a indicação: 100% , BRAKE 10.

Processo concluído.

Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

Valores de referência para o treino de resistência

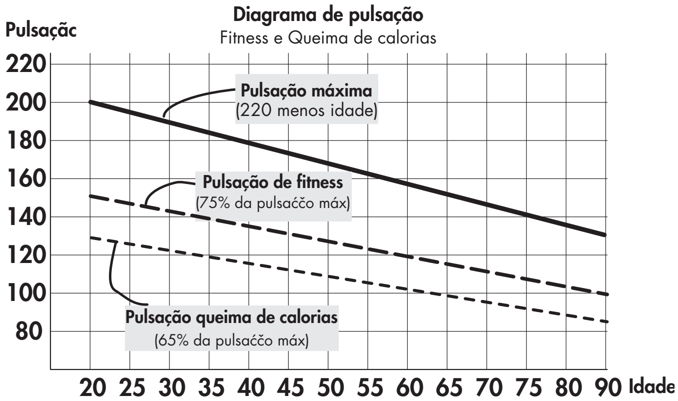
Pulsação máxima: Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.

Intensidade da carga

Pulsação em esforço: A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) da pulsação máxima. Este valor muda conforme a idade.



Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
1. Semana	
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
2. Semana	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
3. Semana	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
4. Semana	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Para a documentação pessoal de treino pode registar os valores de treino obtidos numa tabela de desempenhos. Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário.

Glossário

Idade
Valor para o cálculo da pulsação máxima.

Dimensão
Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal.

Pulsação para a queima de gordura
Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

Pulsação de fitness
Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

Glossário
Um conjunto de possíveis explicações.

Símbolo HI
Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida. O controlo "HI" está sempre activo.

Símbolo LO
Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsação. O controlo "LO" fica activo quando, durante o treino, é alcançada a pulsação de treino predefinida.

Pulsação(ões) máxima(s)
Valor calculado a partir de 220 menos a idade

Menu
Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

Pulsação
Medição do batimento cardíaco por minuto

Recovery
Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Pulsação pretendida
Introdução de um valor da pulsação determinado que se pretende alcançar.

Indholdsfortegnelse:

(G)

Dette tegn i instruktionen refererer til ordforklaringsafsnittet

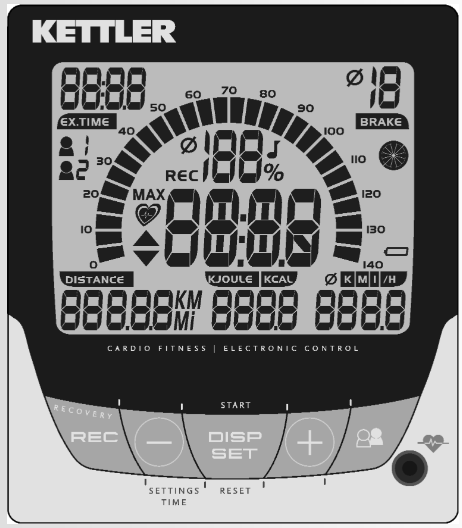
Sikkerheds instruktion

For din egen sikkerheds skyld, bør du læse dette afsnit igennem:

- Maskinen skal placeres på et plant og stabilt underlag
- Før maskinen tages i brug, og efter 6 dages brug, skal maskinen checkes og efterspændes.
- For af undgå skader forårsaget af ukorrekt belastning eller overbelastning, må maskinen kun anvendes efter de anviste instruktioner
- Maskinen må ikke placeres i et fugtigt område eller rum, da det vil forårsage rust.
- Check regelmæssigt at maskinen er forsvarligt samlet. D.v.s. efterspænde bolte og møtrikker, som vil blive påvirket under træningen
- Regelmæssigt teknisk sikkerheds – check, med jævne mellemrum.
- Beskadigede eller ødelagte dele, skal straks udskiftes
- Brug kun originale Kettler reservedele.
- Brug ikke maskinen hvis den trænger til reparation, eller mangler en reservedel.
- Sikkerheden og levetiden for maskinen, kan kun opretholdes, hvis maskinen jævnligt checkes

Din sikkerhed:

- **Før du starter på træningen, bør du kontakte din egen læge, for at være sikker på dit helbred kan klare belastningen under træningen. Lyt til din læge, og indret din træning efter hans råd. Ukorrekt træning kan skade dit helbred.**



Beskrivelse

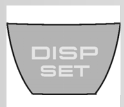
Elektronikken har følgende funktioner:

- 2 persons hukommelse med:
  Træningskilometer og tid
  Trænings indstillinger
  Display af sidste træning med gennemsnit og maxim-mumsværdier.
- Kloule / km/t eller kcal / m/t indstilling
- Beregning af energiforbrug afhængig af hastighed og modstands niveau.

Funktions område:

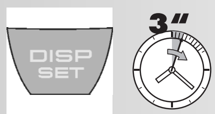
De 5 taster vil blive beskrevet kort i følgende.

DISP SET (kort tryk)



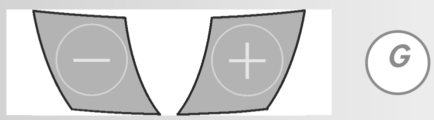
- Skifter fra tidsvisning til klar til træning
- Skifter til næste indstilling eller display
  Indstilling eller værdier vil blive aksepteret

DISP-SET (længere tryk) RESET



- Sletter displayvisning til 0 stilling
  Kun mulig i stilstand

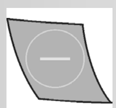
Minus – / Plus +



Med disse taster kan der ændres værdier i forskellige ind-stillingsdata før træningsstart

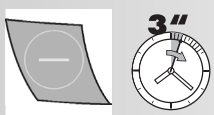
- Tryk længere > hurtig gennem værdier
- Tryk "Plus" og "Minus" samtidig: indstillingerne 0 stilles.

Minus – (tryk kort når tid er vist)



- I display vises sidste træningsdata **(MEM)** og de totale antal kilometer **(ODO)**

Minus – (tryk længere når tid er vist)



- indstil tid **(TIME)**
- skift fra **ME** til **IM (indstilling)**
  ME = (24 t), (kjoule), (kilometer) – display
  IM = (12 t), Kcal), (miles) – display
  Aktiver gem træningsindstillinger

REC (restitutionspuls med fitnesskarakter)



Ved at trykke på funktionstasten startes målingen af restitu-tionspulsen og den efterfølgende fitnesskarakter.

Personer



- AVisning af træningskilometer og tid for person 1 eller person 2.
- Visning af forrige træningsdata.

Pulsmåling



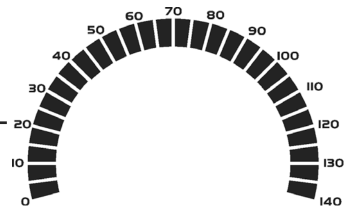
Pulsmålingen kan udføres på ved brug af disse 3 måder.

1. Øreclip – sættes i stikket i computeren.
2. Brystbælte uden plug-in, modtager er indbygget i denne elektronik. Øreclipsen bør tages ud af stikket. Polar brystbæltet kan fås som tilbehør (art.nr. 67002000).
3. Håndpuls – sættes i stikket bag på computeren.

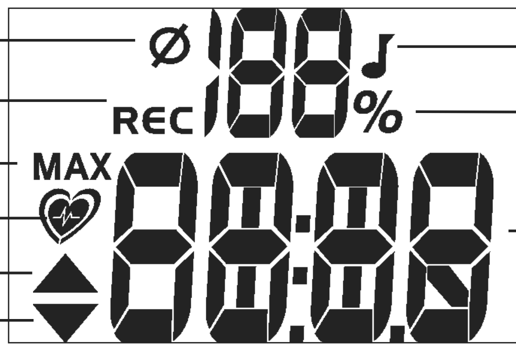
Trænings – og betjeningsvejledning
Visningsområde / Display

Displayet viser informationer af de enkelte funktioner.

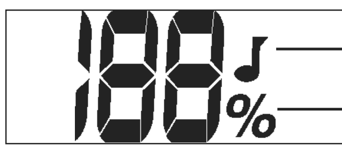
Pedalomdrejninger (RPM)



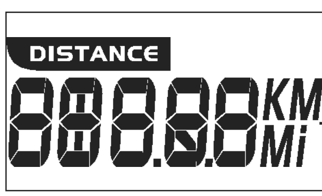
Puls (PULSE) G



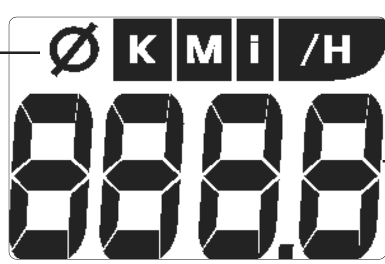
Procent puls



Distance

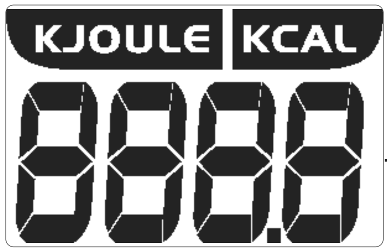


Hastighed



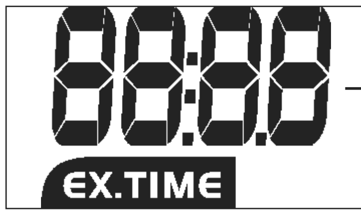
Energiforbrug

(KJOULE) eller (KCAL)



Værdi: 0 – 9999

Tid (EX.TIME)



Værdi: 0:00 – 99:59

Modstand (BRASKE)

Display med gennemsnitsværdi



Niveau 1 - 10

Batteriskift



Batteriniveau er for lavt til puls-måling

Skift batteri

Visningsværdier

I eksemplerne vises brug som hjemmetræner.

Hvis hastigheden stemmer overens med visningen i eksemplerne, er værdierne for hastighed og distance lavere ved crosstrænere.

Ved 60 min-1 **(RPM)**
Hjemmetræner: = 21,3 km/time
Crosstræner: = 9,5 km/time

Indstillinger

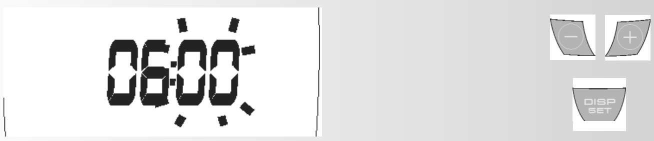
TID



- **Minus –** (tryk længere når tid er vist)
  Timer blinker.



- tryk **Minus – / Plus +**
  indstil timer
- tryk **DISP SET**
  Minutter blinker.



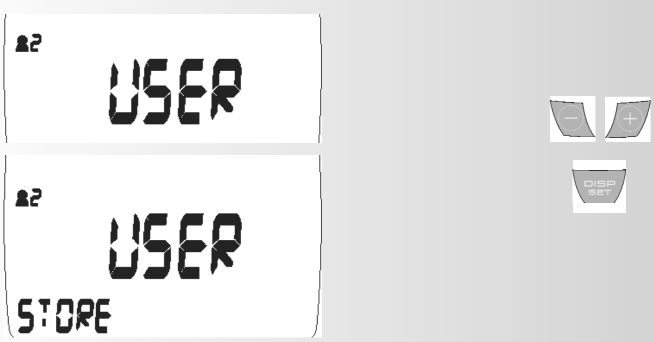
- tryk **Minus – / Plus +**
  Indstil minutter.
- **DISP SET**



- Tryk **Minus – / Plus +**
  Indstil **IM** eller **ME**
  ME = (24 t), (Kjoule), (kilometer) – display
  Eller
  IM = (12 t), (kcal), (miles) – display
- Tryk **DISP SET**
  Aktiverer indstillingshukommelse for person 1



- Tryk **Minus – / Plus**
  Aktiver hukommelse for person 1 **(STORE)**
  Så snart **STORE** er aktiveret, er træningsindstillingerne for tid, distance, energi og puls, gemt og vises ved hver ny træning.
- Tryk **DISP-SET**
  Aktiver indstillingshukommelse for person 2. **(STORE)**

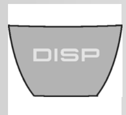


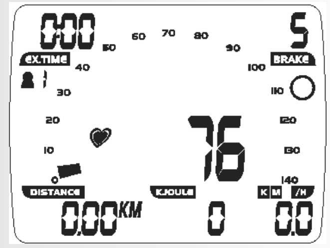
- Tryk **Minus – / Plus +**
  Aktiver hukommelse for person 2. **(STORE)**
  Så snart **STORE** er aktiveret, er træningsindstillingerne for tid, distance, energi og puls, gemt og vises ved hver ny træning.
- Tryk **DISP-SET**
  Tid vises



Træning

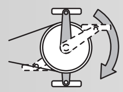
1. Træning uden indstillinger / pulsmåling / klar til træning.

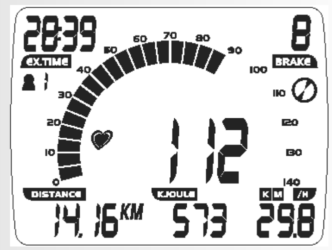




- Tryk **DISP** tasten
  Person 1 vises
  Klar til træning vises med 0 værdier. En pulsværdi vises så snart pulssignalet er fundet via øreclips, håndpulssæt eller plug-in modtager.
  Modstandsniveau vises

Og / eller





- Når der trædes i pedalerne.
  "EX. TIME" træningstid, "DISTANCE", energi forbrug og hastighed vises i øgende rækkefølge.
  Pedalomdrejninger vises
  Det animerede hjul er aktiv.

2. Træning med indstillinger/ pulsmåling.

Det er muligt at indtaste tid, distance og energiforbrugs indstillinger. Når træningen startes , vil disse værdier tælle ned. Når 0 opnås vil displayet blinke og et signal lyde. Derefter vil de indstillede værdier tælle op.

Når pulsfunktionen er aktiveret, kan pulsen overvåges med en afvigelse på +/- 10 slag, så som en maxpuls afvigelse med et advarselssignal.

Valg af personer.

Elektronikken har hukommelse for 2 personer, hvilket tillader 2 personer at indstilles forskellige træningsværdier. Dette er aktuelt, hvis man bruger samme data hver gang man træner. Det er dermed ikke længere nødvendigt at indtaste værdier før træningen. Den samlede træningstid og antal kørte kilometer gemmes også under person 1 og 2.

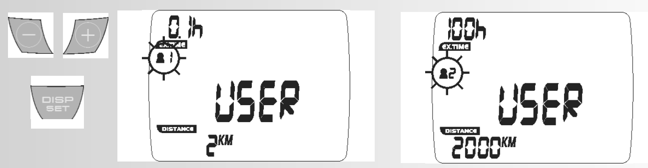




- Tryk "Person" for valg af person.

Display: "Person 1" blinker, total træningstid og kilometer vises.

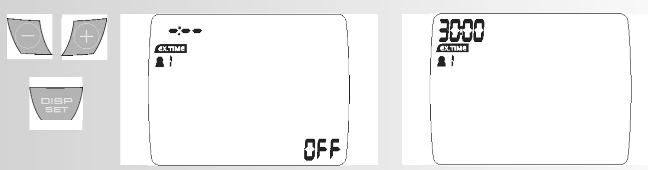
- for at skifte person tryk "Plus" eller "Minus"
- Bekræft person med "DISP/SET"



Indstilling af tid (EX. TIME)

- Indtast værdi ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30:00)
  Bekræft med "DISP/SET"

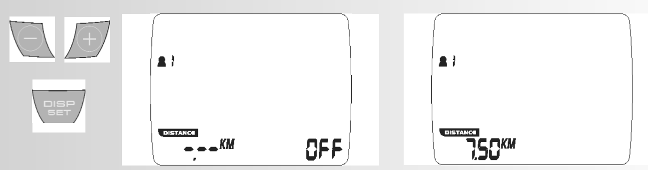
Display: næste menu "DISTANCE"



Indstilling af distance (Distance)

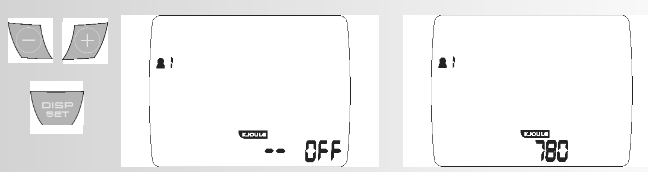
- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 7.50)
  Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu "Energi"



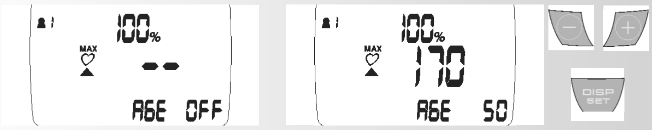
Indstilling af energi (Kjoule/Kcal)

- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 780)
  Bekræft med "DISP/SET"
- Vælg Kjoule eller Kcal ved brug af "plus" eller "Minus"



Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu "Alder"

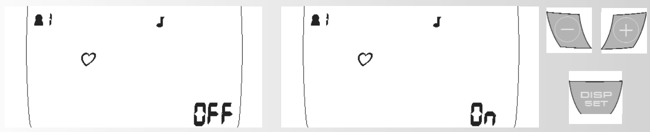


Indstilling af alder.

Ved indtastning af alder giver det mulighed for beregning og overvågning af maxpuls (MAX symbol, alarmsignal, hvis det er aktiveret).

- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 50) Dette vil give en maxpuls på 170 jvf. Udregningen (220 – 50)
  Bekræft ved brug af "DISP/SET"

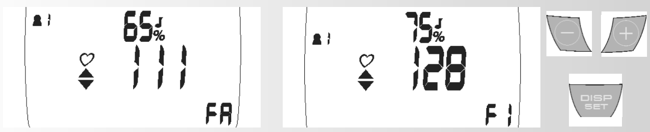
Display: Næste menu "Alarm signal"



Et alarmsignal som lyder når max pulsen nås

- Vælg funktion med "Plus" eller "Minus"
  Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu, valg af target puls (FA 65%)



Targetpuls måling FA 65 % / FI 75 %

- vælg ved brug af "Plus" eller "Minus"
- Fedtforbrænding 65 %, fitness 75 % af maxpulsen
  Bekræft ved brug af "DISP/SET" (forudindstillinger er færdig gjort)

Display: Klar til træning, ved brug af indstillinger

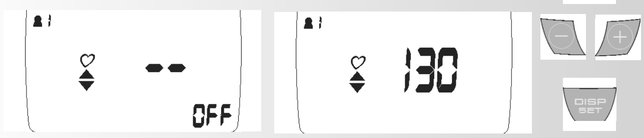
eller

Indstilling af targetpuls.

Ved at indtaste værdier 40 – 199 kan der beregnes og måles en træningspuls uden hensyntagen til alder (HI symbol, alarmsignal, hvis aktiv, ingen måling af maxpuls). I dette tilfælde skal alder slås fra (OFF)



- Fravælg måling af maxpuls ved brug af "Plus" eller "Minus" Display: "Age off"
  Bekræft med "DISP/SET"



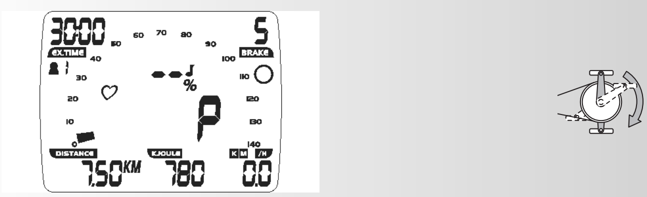
Display: næste indstilling "Target puls"

- indtast ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)
  Bekræft med "DISP/SET" (indstillingsmode er afsluttet)

Display: Klar til træning med indstillinger.

- Start med at træde.

Forudindstillingerne tæller ned.

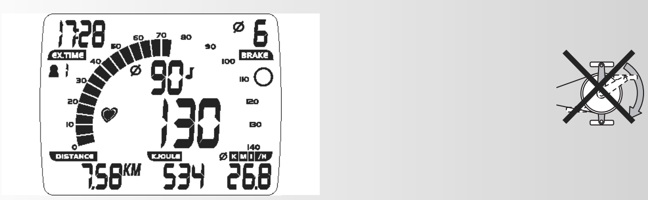


Trænings afbrydelse / slut på træningen.

Ved mindre end 10 pedalomdrejninger pr. minut, vil elektronikken betragte træningen som afbrudt.

Det animerede hjul er tomt. De opnåede resultater vil blive vist i displayet.

Pedalomdrejninger, hastighed og puls vil blive vist som gennemsnitsværdi med et Ø symbol.



Træningsdata vil blive vist i 4 minutter. Hvis du ikke trykker på nogen taster eller starter på træningen i samme periode, vil elektronikken skifte over til standby mode og vise tiden.

Genoptagelse af træningen.

Hvis du genoptager træningen inden for 4 minutter, vil de sidste værdier fortsætte med at tælle op / ned.

Recovery – funktionen.

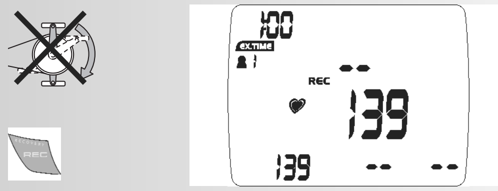
Måling af restitutionspuls.

- Tryk ”Recovery” efter endt træning.

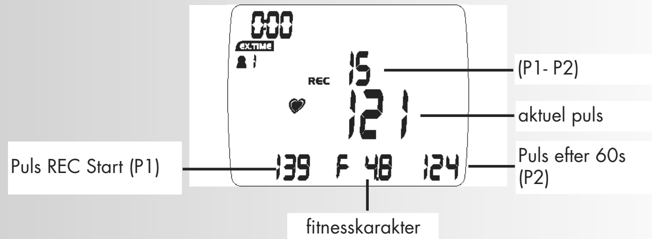
Display: REC

Elektronikken måler pulsen de næste 60 sekunder.

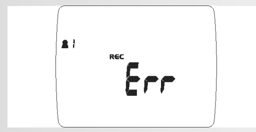
Differencen mellem startpulsen og slutpulsen, hjælper med at fastsætte en fitnesskarakter (se eksempel F 1.6) Displayet vil stoppe efter 20 sekunder.



”Recovery” stopper målingen af restitutionspulsen eller fitnesskarakteren.



Hvis der ikke måles nogen puls i begyndelsen eller i slutningen af målingsperioden, vil en fejlmeddelelse ”**ERR**” fremkomme i displayet.



Display med sidste træningsdata, med gennemsnits og maksimums puls.

- Tryk ”Personer” valg af person

Display: ”person 1” blinker, total træningstid og kilometer.

- Skift person ved brug af ”Plus” eller ”Minus”
- Tryk ”Person” en gang mere

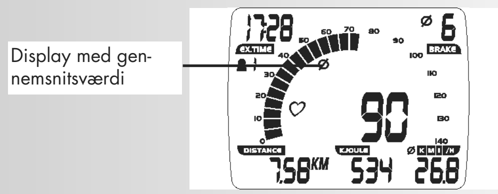
Display: gennemsnits pulsværdi, % puls, RPM, km/t og modstandsniveau fra sidste træning fremkommer med et (Ø) symbol.

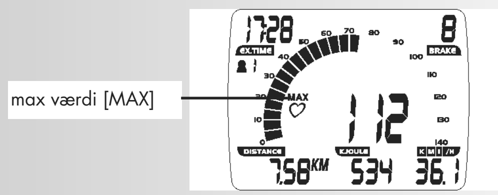
- Tryk ”DISP/SET”

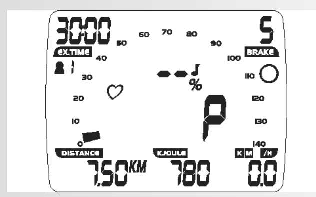
Display: gennemsnitsværdi for puls, % puls, RPM, km/t og modstands niveau fra sidste træning vises med et (MAX) symbol.

- Tryk ”DISP/SET”

Display: Klar til træning med eller uden forudindstillinger.







Bemærkning:

Værdierne for sidste træning, referere kun til den sidste træningsenhed. Værdierne gemmes med ”RESET” eller med aktiveringen af standby-mode med tidsvisning, og sletter forrige værdier.

Trænings – og betjeningsvejledning

Generel information.

System signal

Når du aktivere maskinen, udsendes et signal under segment testen.

Forudindtastning
Et signal udsendes når du når et af de forudindtastede mål, tid, distance og Kjoule/Kcal.

Overstigning af max puls
Hvis den indtastede max puls overstiges med et pulsslag, udsendes 2 korte signaler omgående.

Restitution

Beregning af fitnesskarakter (F):

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P 1 belastnings puls P 2 = restitutions puls

F1.0 = meget god F6.0 = ikke god

Beregning af gennemsnits værdier

Beregningerne af gennemsnitsværdier referere til tidligere træninger indtil der trykkes "RESET"

Vejleding til pulsmåling

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

Med øre-clip
Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling.
- Sæt sensoren på øreflippen og find det bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys.
- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

Med brystbælte.
Vær opmærksom på de tilsvarende vejledninger.

Med håndpuls sensor.
De lavfrekvens impulser hjertet udsender, registreres af håndpuls sensoren og bearbejdes af computeren.
- Hold altid med begge hænder på sensorerne.
- Undgå ujævnt greb.
- Hold hænderne roligt og undgå at gnubbe på kontaktfladerne.

Kommentar:

Det er kun muligt at bruge en af pulsmålingerne af gangen, enten øreclips eller håndsensor eller brystbælte. Hvis ikke øreclips eller brystbælte-modtager er isat, så er håndsensoren aktiv. Hvis du isætter øreclips eller brystbælte-modtager, deaktiveres håndpulssensoren automatisk.. det er ikke nødvendig at tage stikket til håndpulssensoren ud af computern.

Batteri skift

Hvis symbolet for tomt batteri fremkommer i displayet, bør batterierne skiftes. De totale kilometer, indstillinger og de sidste træningsværdier tabes. Tiden skal indstilles igen.

Visning af modstandsniveau

Modstandsindstillingen vises i niveauer på 1 – 10. hvis visningen forstyrres eller går tabt, kan den genskabes på følgende måde:
- Undersøg om det 3-benede stil er sat i, bag i computeren.
- Isæt batterier og tryk "DISP/SET" tasten til segmenttesten er færdiggjort.
- Drej modstandshåndtaget tilbage til minimum og tryk "DISP/SET" tasten ved 0 %, BRAKE 0 vises.
- Drej modstandshåndtaget frem til maksimum og tryk "DISP/SET" tasten ved 100 %, BRAKE 10 vises.

Processen er færdig.

Trænings vejledning

Sports medicin og trænings forskning bruger bland andet cykel ergometri til tests af hjertets funktionelle kapacitet, blodcirkulation og åndedræt.

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangmåde.
1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

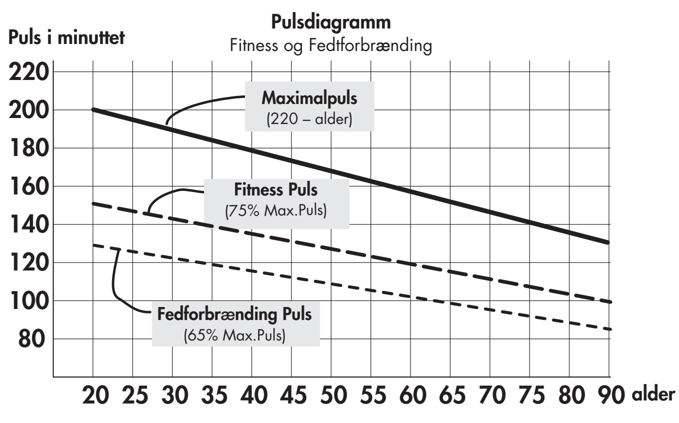
Den korrekte pulstræning. Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

Eksempel: alder 50 år -> 220 – 50 = 170pulse/min.

Belastnings intensitet.

Pulsbelastning. Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændre sig med alderen.



BELASTNINGSVARIGHED

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% opnås over en længere periode.

TOMMELFINGERREGEL:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Begyndere bør ikke starte med en træning på 30 – 60 min.

Begyndertræningen kan planlægges som følgende inde for de 4 første uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

Det anbefales at man før og efter hver træning tager 5 min gymnastik. Mellem 2 træningsdage bør der være 1 træningsfri dag, hvis du fortrækker at træne 3 gange om ugen i 20 – 30 min. Derudover er der ikke noget til hinder for at træne 10 minutter hver dag.

Ordforklaring

Age
Input til beregning af max puls.

Mål
Enheder for displayet på km, Kloule eller kcal

Fedtforbrænding
beregnet værdi på 65 % af max pulsen

Fitness puls
beregnet værdi på 75 % af max puls.

Ordforklaring
Samling af ord der forklares.

"HI" symbol
Med "HI" vist, er target pulsen for høj, med mere end 11 slag.

Med "HI" blinkende, er max pulsen opnået.

"LO" symbol
Med "LO" vist, er target pulsen for lav, mere end 11 slag.

Max puls
Beregnet værdi ud fra 220 – alder

Menu
Display hvor værdier indtastes eller vises eller vælges.

Puls
Måling af pulsslag pr. minut



Kazalo

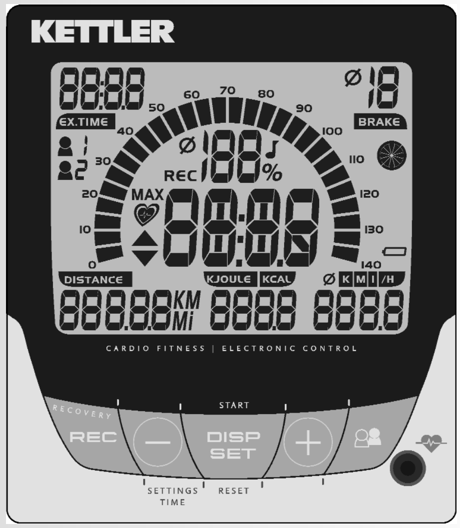
G

Ta znak pomeni, da se določen pojem nahaja v glosarju. Tam najdete razlago za pojem.

Navodila za varno uporabo

Upoštevajte naslednje točke zaradi vaše lastne varnosti:
- Napravo postavite na primernem mestu na trdno podlago.
- Pred prvo uporabo in po pribl. 6 dneh uporabe preverite, če so vsi spoji trdno priviti.
- Da bi se ognili poškodbam zaradi napačne uporabe ali preobremenitve naprave, napravo za trening uporabljajte le v skladu z navodilom za uporabo.
- Postavitve naprave ne priporočamo v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi možnosti nastanka korozije.
- Redno se prepričajte, da naprava pravilno deluje in da je v brezhibnem tehničnem stanju.
- Varnostno-tehnične kontrole sodijo med obveznosti uporabnika in jih je treba opravljati redno in pravilno.
- Okvarjene ali poškodovane sklope je potrebno takoj zamenjati.
  Uporabljajte le originalne nadomestne dele KETTLER.
- Dokler naprava ni popravljena, je ni dovoljeno uporabljati.
- Raven varnosti naprave lahko ohranite le, če redno preverjate, ali je naprava poškodovana ali obrabljena.

Zaradi vaše lastne varnosti:
- **Pred pričetkom treninga se posvetujte z vašim zdravnikom, ki bo ocenil, ali je trening s to napravo za vas primeren. Ugotovitve zdravnika naj bodo osnova za oblikovanje vašega programa treninga. Napačen ali prenaporen trening lahko škodi vašem zdravju.**

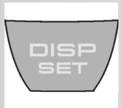


Elektronika ima vgrajene naslednje funkcije:

- Pomnilnika za 2 osebi za:
  Prevožene kilometre in porabljen čas
  Želeni vrednosti za trening
  Prikaz vrednosti zadnjega treninga s povprečnimi in maksimalnimi vrednostmi
- Nastavitve kJoule/km/h ali kcal/mi/h.
- Od števila obratov in stopnje zaviranja odvisni izračun porabe energije

Območje funkcij

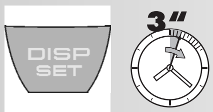
V nadaljevanju sledi kratka razlaga delovanja pet tipk.



DISP SET (pritisnite na kratko)

- Menjava iz prikaza aktualnega časa na pripravljenost na trening
- Menjava na prikaz naslednjega vnosa ali prikaza

Nastavitve ali vrednosti se prevzamejo.

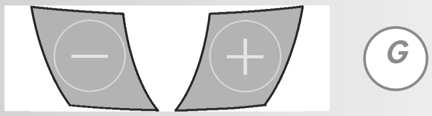


DISP-SET (pritiskajte dlje časa) RESET

- Brisanje prikaza za ponovni zagon.
  Možno le, kadar naprava miruje.

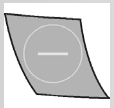
Minus – / plus +

S temi funkcijskimi tipkami lahko spreminjate različne vnose oz. vrednosti pred začetkom treninga.



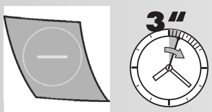
- daljši je pritisk na tipko, hitrejša je menjava vrednosti
- Istočasni pritisk na tipki »Plus« in »Minus«:
  Vrednosti se resetirajo

Minus – (pritisnite na kratko v prikazu aktualnega časa)



- Prikaz vrednosti zadnjega treninga **(MEM)** in skupnih kilometrov **(ODO)**

Minus – (pritisnite dlje časa v prikazu aktualnega časa)



- Nastavitev aktualnega časa **(TIME)**
- Menjava iz **ME** na **IM (SETTINGS)**
  ME = [24h], [kJoule], [kilometer] -prikaz
  IM = [12h], [kcal], [milje] -prikaz
- Aktiviranje funkcije »Shranjevanje želenih vrednosti treninga«.

REC (regeneracijski srčni utrip z oceno kondicije)



S to funkcijsko tipko zaženete funkcijo merjenja regeneracijskega srčnega utripa in izračunate oceno kondicije.

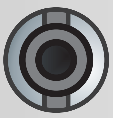
Osebe



- Prikaz prevoženih kilometrov in porabljenega časa za osebo 1 ali osebo 2
- Prikaz vrednosti zadnjega treninga

Merjenje srčnega utripa





Merjenje srčnega utripa lahko opravite s tremi različnimi pripomočki:

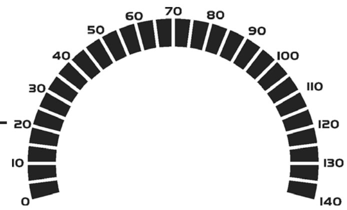
1. Z ušesno sponko – Vtič vtaknete v vtičnico;
2. Prsni pas brez sprejemnikaSprejemnik je v tej elektroniki vgrajen za zaslonom. Vtaknjeno ušesno sponko morate odstraniti. Prsni pas POLAR T34 brez vtičnega sprejemnika je na voljo kot pribor (štev. izd. 67002000)
3. Z ročnimi senzorji – priključek se nahaja na hrbtni strani prikazovalnika.

Navodilo za trening in upravljanje
Prikazovalno območje / zaslon

Prikazovalno območje (zaslon) vas obvešča o različnih funkcijah.

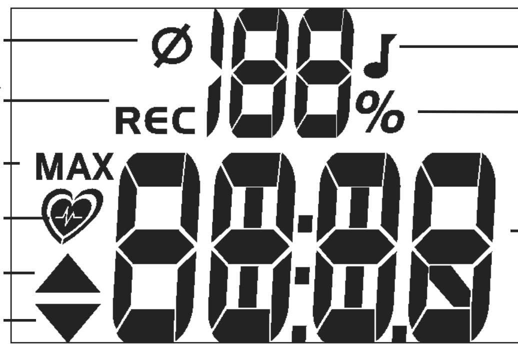
Frekvenca obračanja stopalk (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 segment = 5 [1/min]



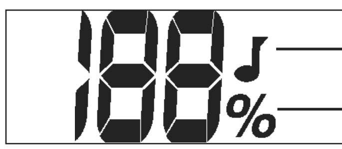
Srčni utrip (PULSE) G

Prikaz povprečnih vrednosti
Funkcija regeneracijskega utripa RECOVERY
Maksimalna frekvenca srčnega utripa
Opozorilo (utripa) maks. frekvenca srčnega utripa +1
Simbol srca (utripa)
Meja ciljnega srčnega utripa ni dosežena -11
Povečati frekvenco srčnega utripa
Meja ciljnega utripa presežena +11
Zmanjšati frekvenco srčnega utripa



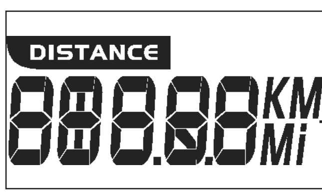
VKLOP/IZKLOP opozorilnega akustičnega signala
Odstotna vrednost
Primerjava dejanske in maks. frekvence srčnega utripa
Prikaz vrednosti srčnega utripa 40 – 220 [1/min]

Odstotna vrednost



VKLOP/IZKLOP opozorilnega akustičnega signala
Odstotna vrednost
Primerjava dejanskega in maks. srčnega utripa

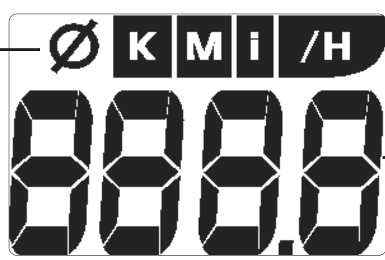
Razdalja (DISTANCE)



Vrednost 0,00 – 99,99

Hitrost

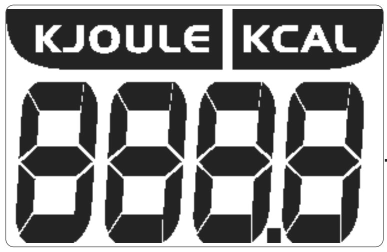
Prikaz povprečnih vrednosti



Vrednost 0 – 99,9

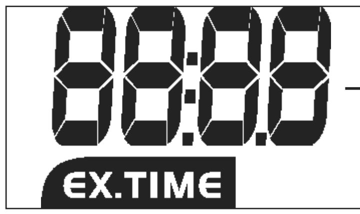
Poraba energije

kJoule/kcal



Vrednost: 0 – 9999

Čas (EX.TIME)



Vrednost: 0:00 – 99:59

Stopnja zaviranja (BRAKE)

Durchschnittswertanzeige



Stopnja 1 - 10

Stanje napolnjenosti baterij



Napetost baterij ne zadošča za merjenje srčnega utripa.

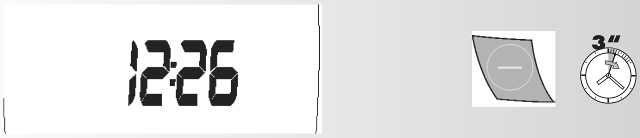
Zamenjajte baterije.

Vrednosti za prikaz

Primeri prikazov kažejo uporabo pri sobnem kolesu.Pri številu vrtljajev, ki se ujemajo s primeri na prikazih, so pri ergometrih vrednosti za hitrost in razdaljo nižje.
Pri 60 min-1 (vrtlj/min)
Sobno kolo: = 21,3 km/h
Ergometer: = 9,5 km/h

Nastavitve

Aktualni čas



- **Minus –** (pritisnite dlje časa v prikazu aktualnega časa)
  Prikaz ur utripa



- Pritisnite **minus – / plus +**
  Nastavite uro
- Pritisnite **DISP SET**
  Minute utripajo



- Pritisnite **minus – / plus +**
  Nastavite minute
- Pritisnite **DISP SET**



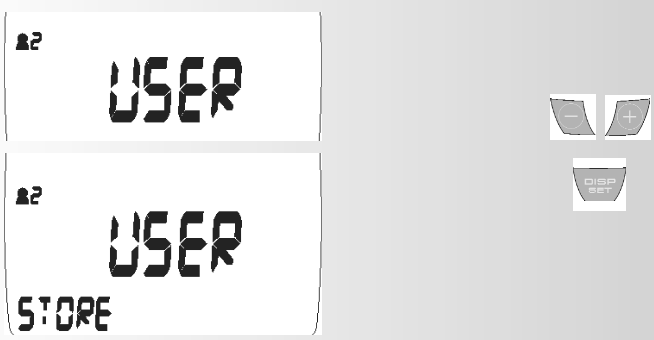
- Pritisnite **minus – / plus +**
  Nastavite **IM** ali **ME**
  ME = [24h], [kJoule], [kilometer] -prikaz
  ali
  IM = [12h], [kcal], [milje] -prikaz

- Pritisnite **DISP SET**
  Aktiviranje pomnilnika za želene vrednosti treninga za osebo 1



- Pritisnite **minus – / plus +**
  Aktiviranje pomnilnika za želene vrednosti treninga za osebo 1. **[STORE]**
  Ko je aktivirana funkcija **STORE**, se želene vrednosti treninga: čas, razdalja, porabljena energija in kontrola srčnega utripa shranijo in prikazujejo pri vsakem novem treningu.

- Pritisnite **DISP SET**
  Aktiviranje pomnilnika za želene vrednosti treninga za osebo 2



- Pritisnite **minus – / plus +**
  Aktiviranje pomnilnika za želene vrednosti treninga za osebo 2. **[STORE]**
  Ko je aktivirana funkcija **STORE**, se želene vrednosti treninga: čas, razdalja, porabljena energija in kontrola srčnega utripa shranijo in prikazujejo pri vsakem novem treningu.

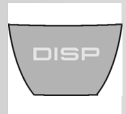
- Pritisnite **DISP SET**
  Prikazuje se aktualni čas

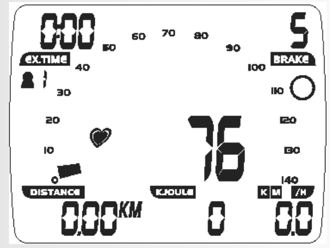


Trening

1. Trening brez vnesenih želenih vrednosti / merjenje srčnega utripa/ pripravljenost na trening

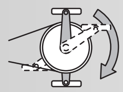
- Pritisnite **DISP**
  Prikazuje se oseba 1.
  Pripravljenost na trening se prikazuje z 0 vrednostmi.
  Vrednost srčnega utripa se prikazuje, če naprava zazna signal utripa preko ušesne sponke, ročnih senzorjev ali vtičnega sprejemnika.
  Prikazuje se stopnja zaviranja

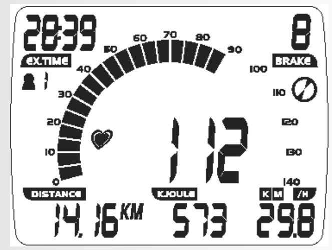




in / ali

- **Obračajte stopalke**
  Čas treninga »EX.TIME«, razdalja »DISTANCE«, poraba energije in hitrost se prikazujejo z naraščajočimi vrednostmi.
  Prikazujejo se obrati pedalov.
  Animacijsko kolo je aktivno.





2. Trening z želenimi vrednostmi/kontrolo utripa

Pred pričetkom treninga lahko vnesete vrednosti kot so npr. želen čas treninga, prevožena pot in porabljena energija. Na začetku treninga se te vrednosti odštevajo. Ko je dosežena vrednost 0, prikazovalnik utripa in se zasliši akustični signal. Nato se nadaljuje štetje z želeno vrednostjo navzgor.

V meniju »Utrip« lahko vnesete mejne vrednosti za kontrolo srčnega utripa.

Te vrednosti lahko predstavljajo območje utripa z odstopanjem -/+ 10 utripov ali prekoračitev maksimalnega srčnega utripa z opozorilnim akustičnim signalom.

Izbira osebe

Elektronika razpolaga s pomnilnikoma za dve osebi. Torej lahko vnesete dve osebi z različnimi želenimi vrednostmi treninga.

To je smiselno, kadar se trening izvaja vedno z enakimi želenimi vrednostmi. Tako odpade vsakokratni vnos želenih vrednosti treninga pred začetkom treninga.





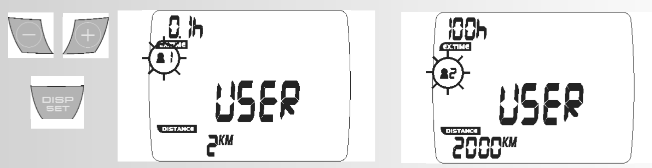
Pod osebo 1 in 2 se shranjujejo tudi skupni časi treninga in prevoženi kilometri.

Aktiviranje te funkcije za eno osebo opravite v meniju Nastavitve/pomnilnik **[STORE]**

- Pritisnite napis »Osebe«: Izbira osebe

Prikaz: »Oseba 1 utripa, skupni čas treninga in skupni prevoženi kilometri«

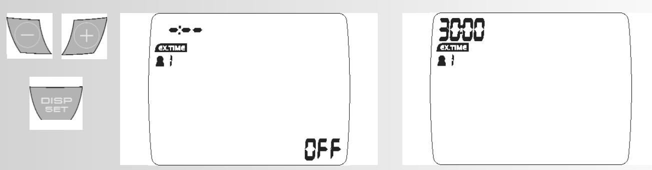
- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« zamenjate osebo
- S pritiskom na »DISP/SET« potrdite osebo



Vnos želenega časa (EX.TIME)

- S tipko »Plus« ali »Minus« vnesite vrednost (npr. 30:00)
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

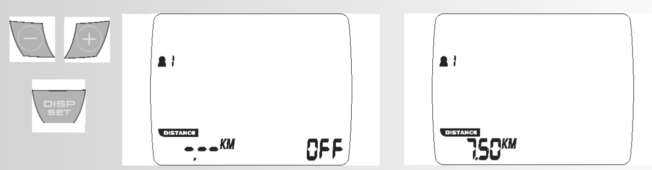
Prikaz: naslednji meni »POT«



Vnos želene razdalje (DISTANCE)

- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« vnesite vrednost (npr. 7,50)
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

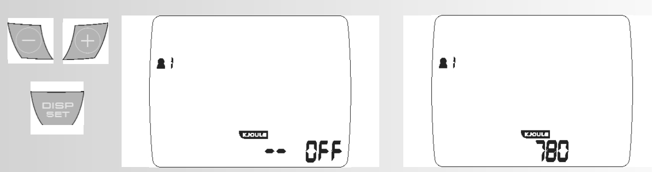
Prikaz: naslednji meni »ENERGIJA«

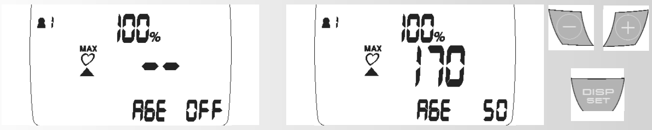


Vnos želene porabe energije (kJoule) ali (kcal)

- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« vnesite vrednost (npr. 780)
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.
- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« izberite enoto kJoule ali kcal.
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

Prikaz: naslednji meni »Vnos starosti«



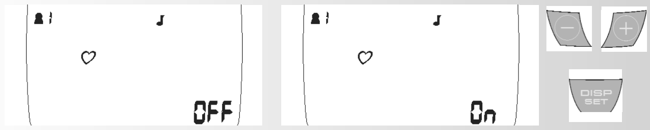


Vnos starosti (AGE)

Vnos starosti služi za ugotavljanje in nadzor maksimalnega srčnega utripa (simbol MAX in opozorilni akustični signal, če je aktiviran).

- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« vnesite vrednost (npr. 50).
  Iz tega se pri vnosu vrednosti po formuli »220 – starost« izračuna maksimalni srčni utrip 170.
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

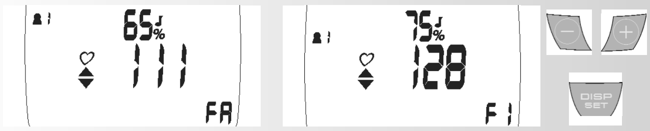
Prikaz: naslednji meni »Opozorilni akustični signal«



Opozorilni akustični signal v primeru prekoračitve maksimalnega utripa

- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« izberite funkcijo s simbolom ♩
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

Prikaz: naslednji meni »Izbira ciljnega srčnega utripa FA 65%«



Izbira ciljnega utripa (FA 65%/FI 75%)

- Izberite s pritiskom na »Plus« ali »Minus«
- Zgorevanje maščobe 65%, kondicija 75% od maksimalnega srčnega utripa
  Potrdite vnos s pritiskom na »DISP/SET« (način vnosa vrednosti je končan)

Prikaz: Pripravljenost na trening z želenimi vrednostmi

ali



Vnos ciljnega srčnega utripa

vnos 40-199 služi za določitev in nadzor srčnega utripa pri treningu, neodvisnega od starosti (simbol HI, opozorilni akustični signal, če je aktiviran, brez nadzora maksimalnega srčnega utripa).

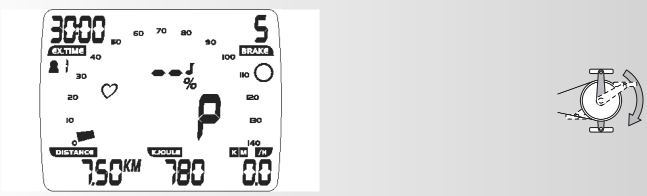
Pri tem mora vnos starosti biti postavljen na »OFF«.

- S pritiskom na »Plus« in »Minus« izklopite nadzor maksimalnega srčnega utripa. Prikaz: »AGE OFF«
  Izbor potrdite s pritiskom na »DISP/SET«.

Prikaz: naslednja želena vrednost »Ciljni utrip«

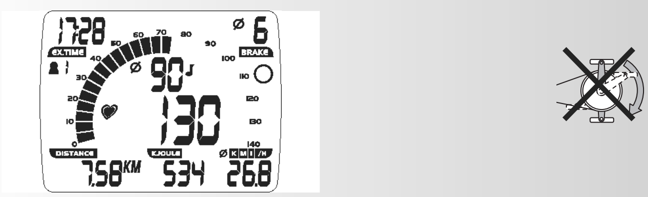
- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« vnesite vrednost (npr. 130)
  Vnos potrdite s pritiskom na »DISP/SET« (način vnosa želenih vrednosti je končan)

Prikaz: Pripravljenost na trening z želenimi vrednostmi



- Obračajte pedale

Želene vrednosti se odštevajo.



Prekinitev ali konec treninga

Če je število obratov pedalov manjše od 10/min., elektronika zazna prekinitev treninga. Prikaz animacijskega kolesa je prazen. Prikazujejo se dosežene vrednosti treninga. Število obratov, hitrost, srčni utrip in stopnja zaviranja se prikazujejo kot povprečne vrednosti s simbolom Ø.

Vrednosti treninga se prikazujejo še 4 minute po prekinitvi oz. koncu treninga.

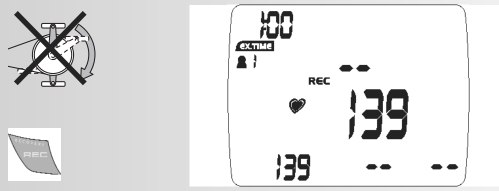
Če v tem času ne pritisnete nobenega gumba in ne vadite, se elektronika preklopi v stanje pripravljenosti in prikazuje aktualni čas.

Nadaljevanje treninga

Če trening v roku 4 minut od prekinitve nadaljujete, se nazadnje veljavne vrednosti štejejo naprej ali odštevajo.

Funkcija RECOVERY

Merjenje regeneracijskega srčnega utripa



- Na koncu treninga pritisnite tipko »RECOVERY«.

Prikaz: REC

Vrednost srčnega utripa se shrani (P1)

Aktualni srčni utrip se prikazuje še naprej.

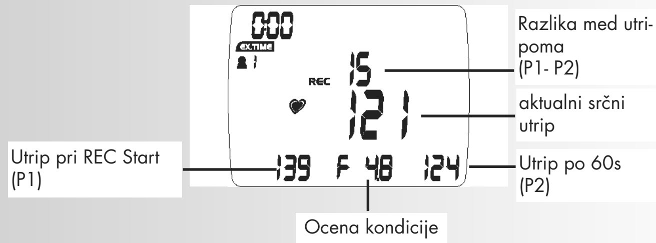
Elektronika meri vaš srčni utrip še 60 sekund.

Vrednost srčnega utripa se shrani po preteku 60 sekund (P2).

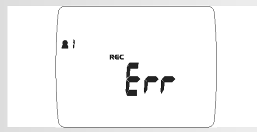
Prikazuje se razlika med utripom P1 in P2.

Iz teh vrednosti se izračuna ocena kondicije (v primeru F 4,8).

Prikaz se ugasne po 20 sekundah.

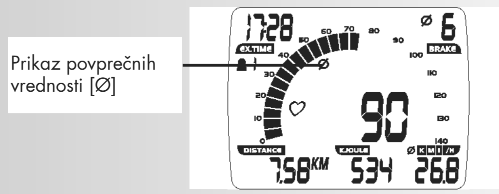


Funkcija »RECOVERY« prekine funkcijo meritve regeneracijskega srčnega utripa ali prikaz ocene kondicije.



Če naprava na začetku ali na koncu odštevanja časa ne zazna vašega srčnega utripa, se pojavi sporočilo o napaki »**Err**«.

Prikaz vrednosti zadnjega treninga s povprečnimi in maksimalnimi vrednostmi

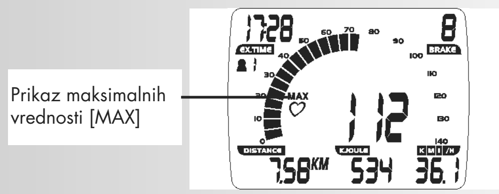


- Pritisnite napis »Osebe«: Izbira osebe

Prikaz: »Oseba 1 utripa, skupni čas treninga in skupni prevoženi kilometri«

- S pritiskom na »Plus« ali »Minus« zamenjate osebo
- Ponovno pritisnite napis »Osebe«:

Prikaz: Povprečne vrednosti srčnega utripa, % utripa, RPM, km/h in stopnja zaviranja zadnjega treninga se prikazujejo s simbolom [Ø].

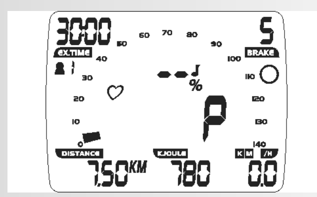


- Pritisnite »DISP/SET«

Prikaz: Povprečne vrednosti utripa, % utripa, RPM, km/h in stopnja zaviranja zadnjega treninga se prikazujejo s simbolom [MAX].

- Pritisnite »DISP/SET«

Prikaz: Pripravljenost na trening z želenimi vrednostmi ali brez.



Opomba:

Vrednosti zadnjega treninga se nanašajo samo na zadnjo enoto treninga. Vrednosti se shranijo s pritiskom na »RESET« ali z aktiviranjem načina prijavljenosti s prikazom časa, prejšnje vrednosti se pri tem izbrišejo.

Navodilo za trening in upravljanje

Splošni napotki

Sistemski zvoki

Vklop
Pri vklopu se med preizkusom segmentov zasliši akustični signal.

Želene vrednosti
Pri doseganju želenih vrednosti kot so npr. čas, razdalja in porabljena energija v kJoule/kcal se na kratko oglasi akustični signal.

Prekoračitev maksimalnega srčnega utripa
Če se nastavljen maksimalni srčni utrip prekorači za en utrip, se zaslišita dva kratka akustična signala.

Recovery

Izračun ocene kondicije (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Srčni utrip med obremenitvijo P2 Regeneracijski srčni utrip
F1.0 = odlično, F 6,0 = nezadostno

Izračun povprečne vrednosti

Izračuni povprečnih vrednosti se nanašajo na prejšnje enote treninga do resetiranja ali stanja pripravljenosti.

Napotki za merjenje srčnega utripa

Izračun srčnega utripa se začne, ko simbol srca na prikazovalniku začne utripati v taktu utripa vašega srca.

Z ušesno sponko
Senzor srčnega utripa deluje z infrardečimi žarki in meri spremembe prepustnosti svetlobe vaše kože, ki jih povzroča vaš srčni utrip. Preden pripnete ušesno sponko na ušesno mečico, jo zaradi boljše prekrvitve 10-krat močno podrgnite.

Preprečite moteče impulze.

- Ušesno sponko skrbno pritrdite na ušesno mečico in poiščite najprimernejšo točko za zaznavanje srčnega utripa (simbol srca zasveti brez prekinitve).
- Ne trenirajte neposredno pod močno svetlobo, npr. neonska svetloba, halogenska luč, žaromet, sončna svetloba.
- Preprečite stresanje in majanje ušesnega senzorja in kabla. Kabel vedno pritrdite s sponko na obleko ali še bolje na način, da je kabel napet.

S prsnim pasom
Upoštevajte ustrezno navodilo za uporabo.

Z ročnimi senzorji
Minimalno električno napetost, ki jo proizvaja kontrakcija srca, registrirajo ročni senzorji in jo analizirajo s pomočjo elektronike.

- Objemite kontaktne površine senzorjev vedno z obema dlanema
- Izogibajte se sunkovitemu objemanju senzorjev
- Dlani držite mirno in se izogibajte kontrakcijam ali drgnjenju kontaktnih površin.

Opomba:

Istočasno je možen samo en način meritve srčnega utripa: z ušesno sponko ali z ročnimi senzorji ali s prsnim pasom. Če ušesna sponka ali vtični sprejemnik ni priklopljen na vtičnico za utrip, so aktivirani ročni senzorji za merjenje srčnega utripa. Če je v vtičnici za utrip priklopljena ušesna sponka ali vtični sprejemnik, se ročni senzorji za merjenje srčnega utripa samodejno izklopijo. Vtiča ročnih senzorjev za merjenje utripa ni potrebno izvleči.

Menjava baterij

Če se na prikazovalniku pojavi simbol baterij, je to znak, da napetost baterij ne zadošča več za merjenje utripa. V tem primeru morate baterije zamenjati.

Pri tem se izgubijo podatki o prevoženih kilometrih in času treninga ter vse želene vrednosti treninga. Aktualni čas je potrebno ponovno nastavit.

Prikaz stopnje zaviranja

Zaviranje vztrajnika je nastavljivo v stopnjah od 1 do 10. V primeru motnje ali izgube nastavitve, je ponovno vzpostavite kot sledi:

- Preverite, če je 3-polni povezovalni kabel na hrbtni strani prikazovalnika povezan z vtičnico.
- Vstavite baterije in pritisnite tipko »DISP/SET«, dokler se ne izvede preizkus segmentov.
- Ročno kolesce zasukajte na minimalno vrednost nazaj in ob prikazu: 0%, BRAKE 0 pritisnite tipko »DISP/SET«.
- Ročno kolesce zasukajte na maksimalno vrednost naprej in ob prikazu: 100%, BRAKE 10 pritisnite tipko »DISP/SET«.

Nastavitev je končana.

Navodilo za trening

Športna medicina koristi ergometrijo s kolesom za merjenje zmogljivosti srca, krvnega obtoka in dihalnega sistema.

Ali je vaš trening po nekaj tednih dosegel želene učinke, lahko ugotovite na naslednji način:

1. Zmorete določeno vzdržljivost pri treningu z nižjo frekvenco srčnega utripa,
2. Zdržite določeno vzdržljivost z enako frekvenco srčnega utripa in zmogljivostjo krvnega obtoka, vendar skozi daljše časovno obdobje,
3. Po določeni frekvenci srčnega utripa oz. zmogljivosti krvnega obtoka se hitreje spočijete kot nekoč.

Orientacijske vrednosti za trening vzdržljivosti

Maksimalna frekvenca srčnega utripa: Pod maksimalno obremenjenostjo razumemo doseganje maksimalne frekvence srčnega utripa.

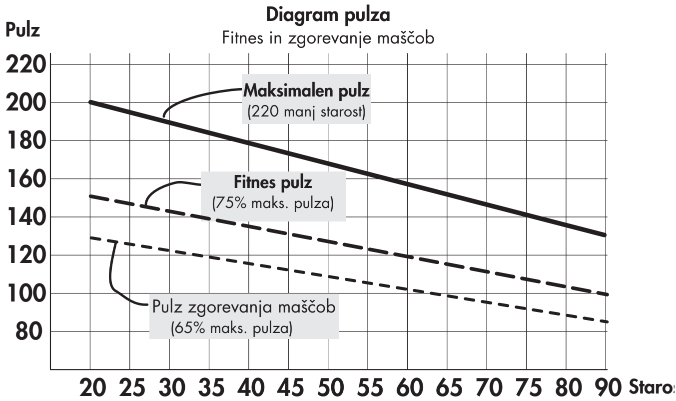
Maksimalna dosegljiva srčna frekvenca je odvisna od starosti.

Tukaj velja zlato pravilo: Maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 srčnim utripom minus vrednosti starosti.

Primer: Starost 50 let: izračun 220 - 50 = 170 utripov/min.

Intenziteta obremenitve

Utrip pod obremenitvijo: Optimalna intenziteta obremenitve je dosežena pri 65–75% (primerjaj diagram) maksimalne frekvence srčnega utripa. V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



Obseg obremenitve

Trajanje enote treninga in pogostnost treninga na teden:

Optimalni obseg obremenitve je podan, ko v daljšem časovnem obdobju dosežete 65-75% zmogljivost srca in krvnega obtoka.

Zlato pravilo:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2–3 x tedensko	20 – 30 min
1–2 x tedensko	30 – 60 min

Začetniki naj ne začnejo z enotami treninga, ki trajajo 30-60 minut.

Trening začetnikov je v prvih 4 tednih lahko sestavljen po intervalih:

Pogostost treninga	Obseg enote treninga
1. teden	
3 x tedensko	2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
2. teden	
3 x tedensko	3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
3. teden	
3 x tedensko	4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga
4. teden	
3 x tedensko	5 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga

Pred in po vsaki enoti treninga služi pribl. 5-minutna gimnastika za ogrevanje oz. ohlajanje.

Med dvema enotama treninga je potrebno pustiti dan brez treninga, če pozneje raje vadite 3-krat na teden po 20-30 minut. Drugače tudi ni ovir za vsakdanji trening.

Glosar

Starost
Vnos, potreben za izračun maksimalnega srčnega utripa.

Dimenzija
Enote za prikaz km/h ali mi/h, kJoule ali kcal.

Srčni utrip za zgorevanje maščob
Izračunana vrednost: 65% maksimalnega srčnega utripa

Kondicijski srčni utrip
Izračunana vrednost: 75% maksimalnega srčnega utripa

Glosar
Razlage.

Simbol HI
Če se na prikazovalniku pojavi simbol »HI«, je ciljni srčni utrip za 11 utripov previsok. Če simbol HI utripa, je maksimalni srčni utrip prekoračen. Nadzor »HI« je vedno aktiven.

Simbol LO
Če se na prikazovalniku pojavi simbol »LO«, je ciljni srčni utrip za 11 utripov prenizek.

Nadzor »LO« je aktiven, če je pri treningu bil dosežen ciljni srčni utrip.

Maksimalni srčni utrip(i)
Izračunana vrednost iz vrednosti 220 minus vrednosti starosti.

Meni
Prikaz, v katerem se vnašajo ali izbirajo želene vrednosti.

Srčni utrip
Zajemanje srčnega utripa na minuto.

Recovery
Meritev regeneracijskega srčnega utripa ob koncu treninga. Iz začetne in končne frekvence srčnega utripa znotraj ene minute se izračunajo odstopanja in ocena kondicije. Pri enakem treningu je izboljšava te ocene mera za povečanje kondicije.

Ciljni srčni utrip
Z vnosom določena vrednost srčnega utripa, ki naj se nadzira.

Tartalomjegyzék

G

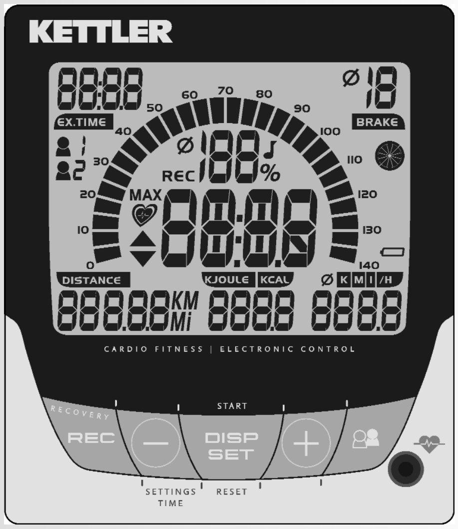
Ez a jel a leírásban a glosszáriumra utal. A mindenkori fogalmat ott értelmezzük.

Biztonsági tudnivalók

A saját biztonsága érdekében vegye figyelembe a következõ pontokat:
- A tréning készülék felállítása szilárd és vízszintes felületen történjen!
- Az elsõ használat elõtt, valamint kb. 6 használati nap után ellenõrizni kell, hogy megfelelõek-e a csatlakozások.
- A hibás terhelés vagy túlterhelés miatti sérülések elkerülése érdekében a tréning készüléket csak az útmutató leírásainak megfelelõen szabad használni.
- A készüléket ne állítsa fel vizes helységekben, mert az hosszú távon segíti a rozsda kialakulását.
- Rendszeresen ellenõrizze a tréning készülék mûködõképességét, valamint hogy megfelelõ állapotban van-e.
- A biztonságtechnikai ellenõrzés a felhasználó kötelességeihez tartozik, és ezt rendszeresen és szabályszerûen kell végrehajtani.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni.
  Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A gépet nem szabad használni, amíg nem javították meg.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenõrzik a károsodásokat és a kopást.

Az Ön biztonsága érdekében:
- **A tréningek megkezdése elõtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy egészségügyileg alkalmas-e a készülékkel történõ edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. A nem megfelelõ, vagy túlzottan megterhelõ tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.**

Leírás



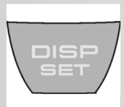
Az elektronika a következõ funkciókkal rendelkezik:

- 2 személyes memória a következőket tárolja:
  Tréning kilométer és idő
  Tréning beállítások
  Az utolsó tréning kijelzése az átlagos és a maximális értékekkel
- KJoule/KM/H vagy Kcal/M/H beállítása.
- Fordulatszám- és fékerőfüggő energiafogyasztás kiszámítása

Funkcióterület

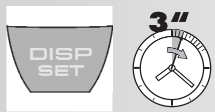
A öt gomb funkciójának rövid leírása a következõkben olvasható.

DISP SET (nyomja meg röviden)



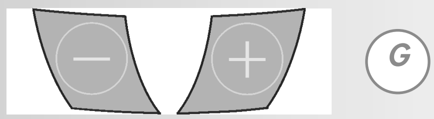
- Az idõ kijelzésérõl a tréningre történõ átváltás.
- Ugrás a következő beviteli vagy kijelzési mezőre. Beállítások vagy értékek átvétele.

DISP (nyomja meg hosszan) RESET



- A kijelzés törlése az újbóli indításhoz. Csak nyugalmi állapotban lehetséges.

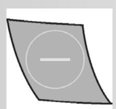
Mínusz – / Plusz +



Ezen funkciógombok segítségével tréning elõtt módosíthatja a különbözõ értékeket.

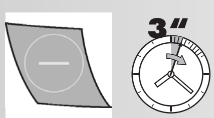
- ha hosszabb ideig tartja lenyomva, akkor gyorsabban változik az érték
- "Plusz" és "Mínusz" lenyomása egyszerre: visszaállítja az értéket

Mínusz – (rövid megnyomás az idõ kijelzése közben)



- Az utolsó tréning adatok **(MEM)** és az összes kilométer **(ODO)** kijelzése

Mínusz – (hosszú megnyomás az idõ kijelzése közben)



- Óra beállítása **(TIME)**
- Váltás **ME** és IM között **(SETTINGS)**
  ME = [24h], [KJoule], [kilométer] -kijelzés
  IM = [12h], [Kcal], [mérföld] –kijelzés
- Tréning beállítások tárolásának aktiválása.

REC (pulzusszám a pihenési szakaszban fitness jeggyel)



Ezzel a funkciógombbal indíthatja el a pihenési pulzus funkciót, és kiszámíthatja a fitness jegyét.

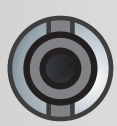
Személyek



- A tréning kilométer és idő kijelzése az 1. vagy a 2. személy esetében
- Az utolsó tréning adatainak kijelzése

Pulzusmérés





A pulzusmérés 3 eszközzel történhet:

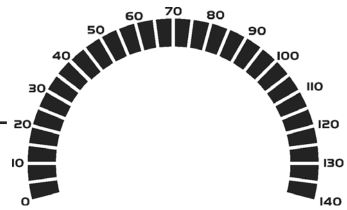
1. Fülcsipesz – Helyezze a csatlakozót a hüvelybe;
2. Mellkasi öv vevő nélkülA vevő ebben az elektronikában a kijelző mögött található. A felhelyezett fülcsipeszt el kell távolítani. Az átalakító nélküli T34 POLAR mellkasi öv tartozékként kapható (cikkszám: 67002000).
3. Kézi pulzusmérõ - A csatlakozóhely a kijelzõ hátoldalán található.

Tréning és használati útmutató
Kijelzési terület / kijelzõ

A kijelzőfelület (kijelző) a különböző funkciókról szolgáltat információkat.

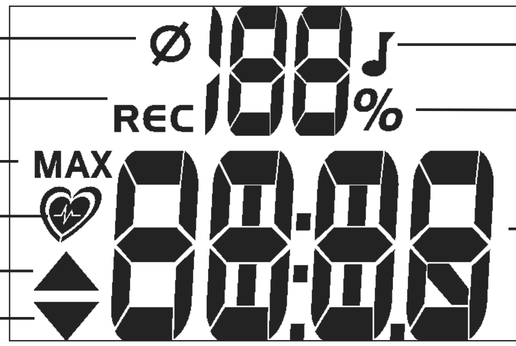
Lépési frekvencia (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 szegmens = 5 [1/min]



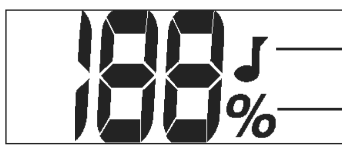
Pulzus (PULSE) G

Átlagérték kijelzése
Pihenési pulzusmérés funkció RECOVERY
Maximális pulzus
Figyelmeztetés (villog) Max.pulzus +1
Szív szimbólum (villog)
Nem éri el a pulzus célértékét -11
Pulzusszám fokozása
Túllépte a pulzus célértékét +11
Pulzusszám csökkentése



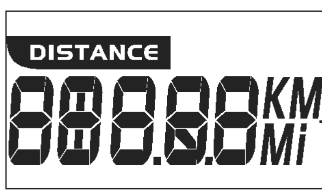
Figyelmeztető hang BE/KI
Százalékos érték
A tényleges/maximális pulzusérték összehasonlítása
Pulzusérték kijelzése
40 – 220 [1/min]

Százalékos pulzus



Figyelmeztető hang BE/KI
Százalékos érték
A tényleges/maximális pulzusérték összehasonlítása

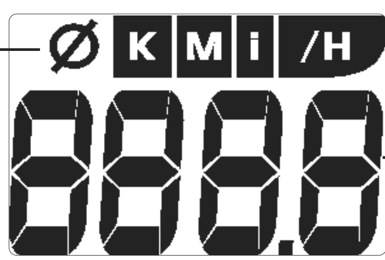
Távolság (DISTANCE)



0,00 – 99,99 érték

Sebesség

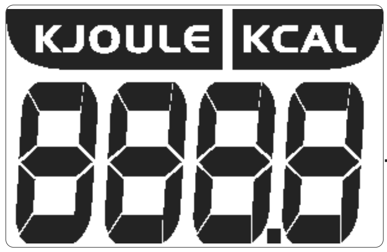
Átlagérték kijelzése



0 – 99,9 érték

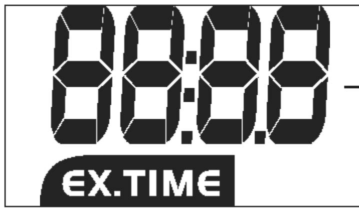
Energiafelhasználás

KJOULE / KCAL



Érték: 0 – 9999

Idő (EX.TIME)



Érték: 0:00 – 99:59

Fékerő (BRAKE)

Átlagérték kijelzése



1 – 10 fokozat

Az elem töltöttsége



Az elem feszültsége már nem elegendő a pulzusméréshez.

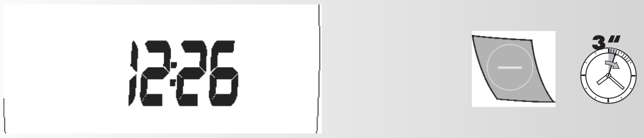
Cserélje ki az elemet!

Kijelzett értékek

A példa kijelzések az otthoni edzőkészülék üzemmódot jelzik.A példa kijelzésekkel megegyező fordulatszám esetén a sebesség és távolság értékek az ellipszis trainernél alacsonyabbak.
60 min-1 (RPM) esetén
Otthoni edzőkészülék: = 21,3 km/h
Ellipszis trainer: =   9,5 km/h

Beállítások

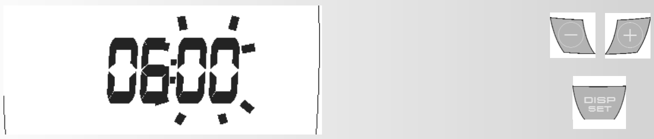
Óra



- Mínusz – (hosszú megnyomás az idő kijelzése közben)
  Az óra villog



- **Mínusz – / Plusz +** megnyomása
  Az óra beállítása
- **DISP-SET** gomb megnyomása
  A perc villog



- **Mínusz – / Plusz +** megnyomása
  A perc beállítása
- **DISP-SET** gomb megnyomása



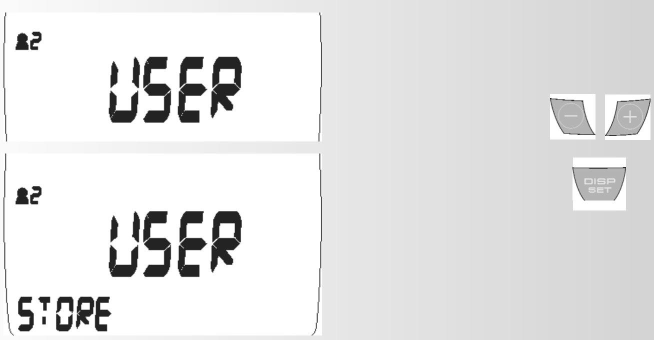
- **Mínusz – / Plusz +** megnyomása
  IM vagy ME beállítása

  ME = [24h], [KJoule], [kilométer] -kijelzés
  vagy
  IM = [12h], [Kcal], [mérföld] -kijelzés

- **DISP-SET** gomb megnyomása
  Az 1. személy adatainak aktiválása



- **Mínusz – / Plusz +** megnyomása
  Az 1. személy memóriájának aktiválása **[STORE]**
  Ha a **STORE** aktív, akkor az idő, a távolság, az energia és a pulzusellenőrzés tréning beállításokat tároljuk, és minden új tréning esetén megjelenítjük.
- **DISP-SET** gomb megnyomása
  A 2. személy adatainak aktiválása



- **Mínusz – / Plusz +** megnyomása
  A 2. személy memóriájának aktiválása **[STORE]**
  Ha a **STORE** aktív, akkor az idő, a távolság, az energia és a pulzusellenőrzés tréning beállításokat tároljuk, és minden új tréning esetén megjelenítjük.
- **DISP-SET** gomb megnyomása
  Megjelenik a pontos idő

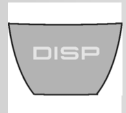


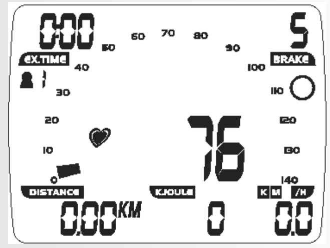
Tréning

1.Tréning előzetes értékek nélkül / pulzusmérés /

Tréningkészültség

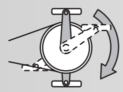
- DISP gomb megnyomása
  Megjelennek az 1. személy értékei.
  A tréningkészültséget 0 értékekkel jelenítjük meg. Megjelenik a pulzus érték, ha pulzus jelet érzékel a fülcsipeszen, kézi pulzusmérőn vagy az átalakítón keresztül.
  Kijelzi a fékerőt.

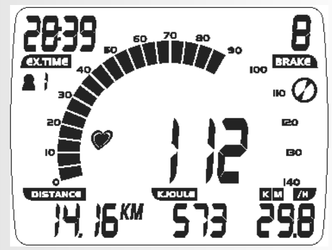




és / vagy

- **Pedálhasználat**
  Az “EX.TIME” tréningidőt, a “DISTANCE” távolságot, az energiafelhasználást és a sebességet a készülék felfelé számolva jelzi ki.
  Kijelzi a pedálfordulatok számát.
  Animációs kerék aktív





2. Tréning előzetes értékekkel/pulzusellenőrzéssel

Az idő, megtett út és energia esetében előzetes értékeket lehet megadni. A tréning megkezdésekor ezeket az értékeket a készülék visszafelé számolja. Ha eléri a nullát, akkor a kijelző villog, és hangjelzés hallható. Ezután az előzetesen megadott értékkel számol felfelé.
A pulzus alatt a pulzusellenőrzés adható meg. A pulzusellenőrzés kijelezheti a -/+ 10 szívverésnyi eltérést is és a maximális pulzusérték túllépését is, és hangjelzéssel figyelmeztethet.

A személy kiválasztása

Az elektronika 2 személy adatait tárolja. Így 2 tréninget végző személy különböző tréning beállításokat adhat meg. Ez akkor előnyös, ha a tréninget mindig ugyanolyan értékekkel kívánja elvégezni. Így a tréning előtt nem kell újra megadni az értékeket. Az 1. és 2. személy alatt a teljes tréningidő és a kilométer is elmenthető.
Az aktiválás a beállítások/memória aktiválása alatt történik **[STORE]**

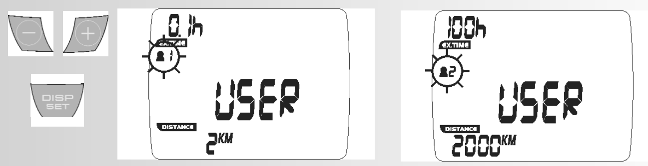




- “Személyek” megnyomása: a személy kiválasztása

Kijelzés: “1. személy villog, teljes tréning idő és kilométer”

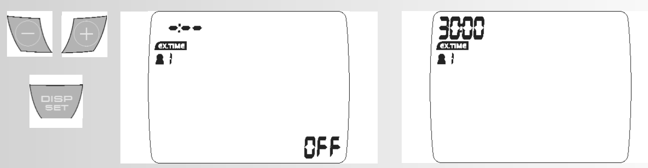
- A “Plusz” vagy “Mínusz” változtathatja a személyt
- A “DISP/SET” segítségével fogadhatja el a személyt



Idõ beállítása (EX.TIME)

- A “Plusz” vagy “Mínusz” gombokkal adhatja meg az értéket (például 30:00)
  A “DISP/SET” fogadhatja el.

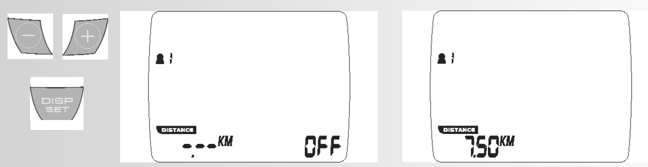
Kijelzés: a következõ menü a ”TÁVOLSÁG”



Távolság beállítása (DISTANCE)

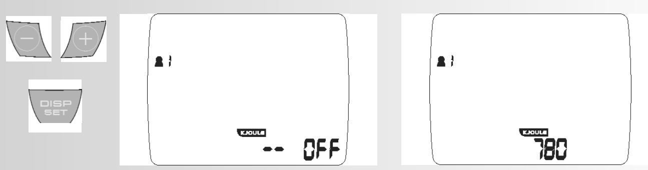
- A “Plusz” vagy “Mínusz” gombokkal adhatja meg az értéket (például 7,50)
  A “DISP/SET” fogadhatja el.

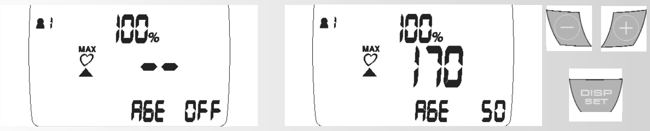
Kijelzés: a következõ menü az ”ENERGIA”



Energia beállítása (KJOULE vagy KCAL)

- A “Plusz” vagy “Mínusz” gombokkal adhatja meg az értéket (például 780)
  A “DISP/SET” fogadhatja el.
- A “Plusz” vagy “Mínusz” vlaszthat a KJoule vagy kcal egységek közül.
  A “DISP/SET” fogadhatja el.



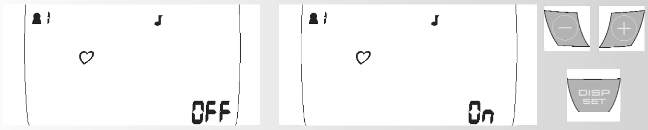


Kijelzés: a következõ menü az "Életkor megadása"

Életkor megadása (AGE)
Az életkor megadása a maximális pulzusszám kiszámolására és ellenőrzésére szolgál (MAX jel, ha a figyelmeztető hangjelzés aktív).

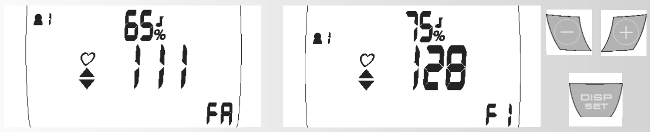
- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombokkal adhatja meg az értéket (például 50).
  A készülék a bevitel után kiszámítja (220 - életkor) a maximális pulzusszámot, ami 170.
  A "DISP/SET" fogadhatja el.

Kijelzés: a következő menü a "Hangjelzés"



Hangjelzés a maximális pulzusszám túllépésekor
- A "Plusz" vagy "Mínusz" válassza ki funkciót ♩
  A "DISP/SET" fogadhatja el.

Kijelzés: a következő menü a pulzus célértékének kiválasztása "FA 65%"

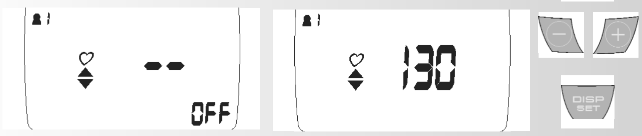


Pulzus célértékének ellenőrzése FA 65% / FI 75%
- A "Plusz" vagy "Mínusz" segítségével választhatja ki
- A maximális pulzusérték 65%-a zsírégetés, 75%-a fitness
  A "DISP/SET" fogadhatja el. (az értékek megadásának befejezése)

Kijelzés: Tréningkészültség beállításokkal

vagy





Pulzus célértékének megadása
a 40 - 199 közötti bevitel az életkortól független tréning pulzus meghatározására és ellenőrzésére szolgál (HI jel, ha a hangjelzés aktív, nincs maximális pulzusszám ellenőrzés).

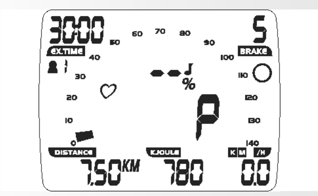
Ehhez az életkor bevitelének "OFF" beállításon kell lenni.

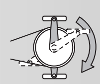
- A "Plusz" és "Mínusz" segí™ségével választhatja ki a maximális pulzusszám ellenőrzését. **Kijelzés:** "AGE OFF"
  A "DISP/SET" fogadhatja el.

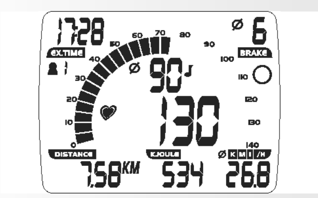
Kijelzés: a következő beállítás a "Pulzus célérték"

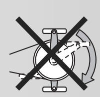
- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombokkal adhatja meg az értéket (például 130)
  A "DISP/SET" fogadhatja el. (az értékek megadásának befejezése)
  Kijelzés: Tréningkészültség beállításokkal
- Pedálhasználat

A megadott értékről visszafelé számol.









A tréning megszakítása vagy vége

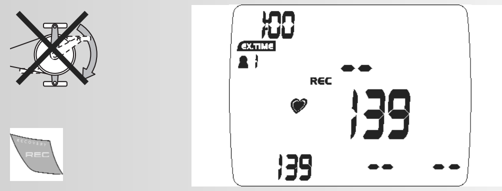
A percenkénti 10 pedálfordulatnál alacsonyabb érték esetén az elektronika a tréning megszakítását jelzi. Az animációs kerék üres. Kijelzi az elért tréningadatokat. A fordulat, pulzus, sebesség és fékerő átlagos értékekként jelennek meg a Ø szimbólummal.

A tréningadatok 4 percig láthatók. Ha ezen idõ alatt sem-

milyen gombot nem nyom meg és nem végez tréninget, akkor az elektronika készenléti üzemmódba kapcsol és kijelzi a pontos idõt.

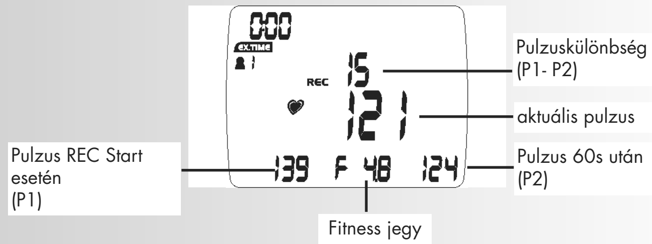
A tréning újbóli folytatása

Ha a tréninget 4 percen belül folytatja, akkor a készülék az utolsó értékeket tovább számlálja felfelé vagy visszafelé.



RECOVERY – funkció

Pulzusmérés a pihenési szakaszban



- A tréning végé nyomja meg a “RECOVERY” gombot.

Kijelzés: REC

A pulzusértéket elmenti (P1).

Az aktuális pulzust tovább számolja.

Az elektronika 60 másodpercig számol visszafelé és méri az Ön pulzusát.

60 másodperc után tárolja a pulzusértéket (P2).

Megjelenik a pulzusértékek különbsége (P1- P2).

Ebből határozza meg a fitness jegyet (például F 4,8).

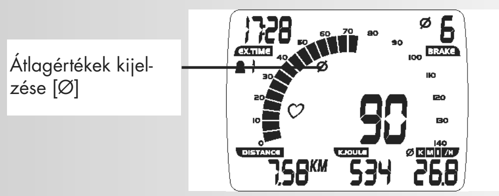
A kijelzés 20 másodperc után befejeződik.

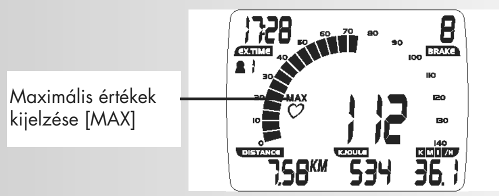
A “RECOVERY” megszakítja a pihenési pulzusmérés funkciót vagy a fitness jegy kijelzését.

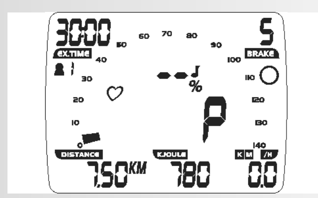


Amennyiben a megadott idõ elején vagy végén nem érzékel pulzust, akkor megjelenik az **“Err”** hibajelzés..

Az utolsó tréning kijelzése az átlagos és a maximális értékekkel







- “Személyek” megnyomása: a személy kiválasztása

Kijelzés: “1. személy villog, teljes tréning idő és kilométer”

- A “Plusz” vagy “Mínusz” változtathatja a személyt
- “Személyek” újbóli megnyomása:

Kijelzés: az utolsó tréning pulzus, % pulzus, RPM, KM/H és fékerő értékeinek átlagértékei [Ø] jellel jelennek meg.

- “DISP/SET” gomb megnyomása

Kijelzés: az utolsó tréning pulzus, % pulzus, RPM, KM/H és fékerő értékeinek maximális értékei [MAX] jellel jelennek meg.

- “DISP/SET” gomb megnyomása

Kijelzés: Tréningkészültség beállításokkal vagy anélkül

Megjegyzés:

Az utolsó tréningértékek csak az utolsó tréningegységre vonatkoznak. Az értékek a “RESET” gomb megnyomásával vagy a készenléti üzemmód időkijelzéssel történő aktiválásával tárolódnak, és a korábbi értékek törlődnek.

Általános tudnivalók

Rendszerhangok

Bekapcsolás
Bekapcsoláskor a szegmensteszt alatt hangjelzés hallható.

Elõzetesen megadott adatok
Az elõzetesen megadott idõ, távolság és KJoule/kcal adatok elérésekor rövid hangjelzés hallható.

A maximális pulzusérték túllépése
Amennyiben a beállított maximális pulzusértéket egy értékkel túllépi, akkor ebben az időben 2 rövid hangjelzés hallható.

Recovery

A fitness jegy (F) kiszámítása:

$$\text{Jegy (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Pulzus terhelési állapotban: P2 Pulzus pihenési állapotban

F1.0 = nagyon jó F6.0 = elégtelen

Az átlagérték kiszámítása

Az átlagértékek kiszámítása a korábbi tréning egységekre vonatkozik, egészen a Reset gomb utolsó használatáig vagy a készenléti üzemmódig.

Megjegyzések a pulzus mérésével kapcsolatban

A pulzus számítása akkor kezdõdik, amikor a szív a kijelzõn a szívverés ütemében villog.

Fülcsipesszel
A pulzusérzékelõ infravörös érzékelõvel mûködik, és a bõr fényáteresztõ képességének változását méri, amelyet a szívverés okoz. Dörzsölje meg 10-szer erõsen a fülcimpáját, mielõtt felhelyezi a pulzus érzékelõt.

Kerülje a zavaró impulzusokat.

- Rögzítse a fülcsipeszt óvatosan a fülcimpájára, és keresse meg a legkedvezõbb pontot (a szív szimbólum megszakítás nélkül villog).
- Ne végezzen edzést közvetlenül erõs fényforrás alatt, például neonlámpa, halogén égõ, vagy spotlámpa, napfény.
- Teljes mértékben zárja ki a fülérzékelõ és ezzel együtt a kábel rázkódását és ingadozását. A kábelt mindig a csipesz segítségével erõsítse a ruházatára, vagy lehetõség szerint a homlokpántra.

Mellkasi övvel
Vegye figyelembe a hozzá tartozó leírást.

Kézi pulzusmérõvel
A szív összehúzódása által keletkezett feszültséget érzékeli a kézi vevõ, majd az elektronika értékeli.

- Az érintkezõ felületet mindkét kezével fogja meg.
- Folyamatosan egyenletes erõvel tartsa.
- Tartsa a kezét nyugodtan, és ne szorítsa vagy dörzsölje az érintkezõ felületét.

Megjegyzés

Csak egyféle pulzusmérés lehetséges: vagy fülcsipesszel vagy kézi pulzusmérõvel vagy mellkasi övvel. Ha nincs fülcsipesz ill. átalakító a pulzusmérõ hüvelyében, akkor a kézi pulzusmérõ aktív. Ha fülcsipesz ill. átalakító van a pulzusmérõ hüvelyében, akkor a kézi pulzusmérõ aktivitása automatikusan megszûnik. Nem szükséges kihúzni a kézi pulzusmérõ érzékelõinek csatlakozóját.

Elemcsere

Ha a kijelzőn megjelenik az elem szimbóluma, akkor az elem feszültsége már nem elegendő a pulzusméréshez. Ki kell cserélni az elemet.
Ebben az esetben a tréning kilométer és idő és minden beállítás törlődik. A pontos időt is újra be kell állítani.

A fékerő kijelzése

A fékerő beállítása 1 és 10 közötti fokozaton állítható. Ha ez a felosztás meghibásodik vagy nem elérhető, akkor a következőképpen állítható helyre:

- Ellenőrizze, hogy a 3 pólusú összekötőkábel a kijelző hátoldalán be van-e helyezve.
- Helyezze be az elemeket, és nyomja a "DISP/SET" gombot a szegmensteszt végéig.
- A kézi kereket forgassa vissza a minimális beállításra, és a 0% , BRAKE 0 kijelzéskor nyomja meg a "DISP/SET" gombot.
- A kézi kereket forgassa a maximális beállításra, és a 100% , BRAKE 10 kijelzéskor nyomja meg a "DISP/SET" gombot.

A folyamat végére értünk.

Tréning bevezetõ

A sportorvosi tudomány és az edzéstudomány a kerékpár ergometriát többek között a szív, a keringés és a légzõrendszer mûködõképességének ellenõrzésére használja.

A következõképpen állapíthatja meg, hogy néhány hét után a kívánt eredményt sikerült-e elérni a tréninggel:

1. A korábbitól kisebb szív- / keringési teljesítmény mellett éri el ugyanazt a teljesítményt.
2. Egy bizonyos teljesítményt hosszabb idõn keresztül tud tartani ugyanolyan szív- / keringési teljesítmény mellett.
3. A korábbiakhoz képest gyorsabban kipiheni magát egy bizonyos szív- / keringési teljesítmény után.

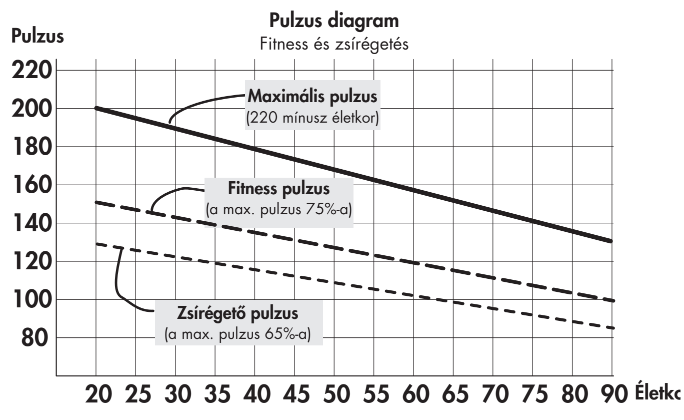
Az állóképességi tréning irányértékei

Maximális pulzusszám: Maximális terhelés alatt az egyéni maximális pulzusszám elérését értjük. A maximálisan elérhetõ szívfrekvencia az életkortól függ.
Ebben az esetben a következõ általános képletet célszerû alkalmazni: A percenkénti maximális szívfrekvencia megfelel a 220 szívverés mínusz az életkor értéknek.

Példa: 50 éves életkor -> 220 – 50 = 170 pulzus/min.

A terhelés intenzitása

Pulzus terhelési állapotban: Az optimális terhelési intenzitást a maximális pulzus 65–75%-ánál érhetjük el (vö. a diagrammal). Az életkortól függõen ez az érték változhat.



A terhelés mértéke

A tréning egységeinek idõtartama attól függ, hogy hetente hány alkalommal végez tréninget.

A terhelés optimális mértéke akkor ideális, ha az egyéni szív-/keringési teljesítmény 65–75%-át hosszabb idõn keresztül tartja. Általános szabály:

Tréning gyakorisága	A tréning hossza
Naponta	10 perc
2–3 x hetente	20–30 perc
1–2 x hetente	30–60 perc

Kezdõként nem célszerû 30-60 perces tréning egységekkel kezdeni.

Kezdõk esetében az elsõ négy hétben a tréninget a következõképpen kell összeállítani:

Edzési gyakoriság	Az edzési egység mértéke
1. hét	
heti 3 alkalommal	2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
2. hét	
heti 3 alkalommal	3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
3. hét	
heti 3 alkalommal	4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés
4. hét	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés

Minden tréningegység elõtt és után a kb. 5 perces gimnasztika a bemelegítést ill. a levezetést szolgálja. A tréningegységek közé célszerû beiktatni egy tréningmentes napot, ha a későbbiekben a hetente 3 alkalommal történõ 20-30 perces tréninget részesíti elõnyben. Egyébként semmi nem szól a napi tréning ellen.

Glosszárium

Életkor
Bevitel a maximális pulzusérték kiszámításához.

Mérték
A km/h vagy mph, Kjoule vagy kcal egységek kijelzéséhez.

Zsírégetés pulzus
A maximális pulzus 65%-ának számított értéke

Fitness pulzus
A maximális pulzus 75%-ának számított értéke

Glosszárium
A magyarázatkísérletek gyűjteménye.

HI szimbólum
Ha megjelenik a "HI", akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl magas. Ha a HI villog, akkor túllépte a maximális pulzusértéket. A "HI" ellenőrzés mindig aktív.

LO szimbólum
Ha megjelenik a "LO", akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl alacsony. A "LO" ellenőrzés akkor aktív, ha a tréning során elérte a pulzus célértékét.

Maximális pulzus(ok)
A 220 mínusz életkor számított értéke.

Menü
Itt értékeket adhat meg vagy választhat ki.

Pulzus
A percenkénti szívverés mérése.

Recovery
A pihenési pulzus mérése a tréning végén. Az elején és a végén egy percig mért pulzusszámból határozza meg az eltérést és a fitness jegyet. Ugyanolyan tréning mellett ennek a jegynek a javulása jelzi az erőnlét javulásának mértékét.

A pulzus célértéke
A bevitellel meghatározott pulzusérték, amelyet ellenőrizni kell.

Sadržaj

G

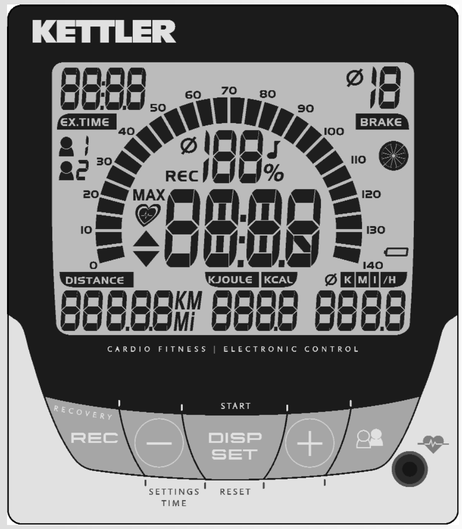
Ova oznaka u uputstvu ukazuje na napomenu u rečniku. Tamo je objašnjen dotični pojam.

Sigurnosni saveti

Pridržavajte se sledećih tačaka za svoju ličnu sigurnost:
- Uređaj za treniranje mora biti postavljen na za to prikladnu čvrstu podlogu.
- Pre prvog puštanja u rad, a dopunski i nakon pribl. 6 radnih dana, treba da se proveri jesu li sva povezivanja čvrsta.
- Da bi se sprečile povrede kao posledica pogrešnog opterećivanja ili preopterećenja, uređaj za trening sme da se koristi samo prema uputstvu.
- Zbog pojave rđe, postavljanje uređaja u vlažnim prostorijama nije preporučena.
- Redovno proveravajte funkcionalnu sposobnost i propisno stanje uređaja za trening.
- Sigurnosno-tehničke kontrole važe kao obaveza korisnika i moraju redovno i propisno da se sprovode.
- Defektni ili oštećeni sastavni delovi moraju neodložno da se zamene.
  Upotrebljavajte samo originalne KETTLER-ove rezervne delove.
- Uređaj ne sme da se koristi sve do puštanja u rad.
- Nivo sigurnosti uređaja može da se održi samo pod pretpostavkom da se redovno sprovodi provera za oštećenja i istrošenost.

Za Vašu sigurnost:
- **Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje Vašeg trenažnog programa. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.**

Opis



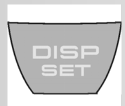
Elektronika uređaja ima sledeće funkcije:

- Memoriju za 2 osobe, za:
  kilometražu i trajanje treninga
  specifikacije treninga
  Prikaz poslednjih vrednosti treninga sa prosečnim i maksimalnim vrednostima
- Postavke KJoule/KM/H ili Kcal/M/H.
- Proračun potrošnje energije u zavisnosti od broja obrtaja i stepena kočenja

Upravljački deo

U nastavku je kratko objašnjeno pet upravljačkih tipki.

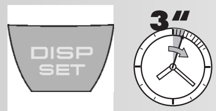
DISP SET (kratki pritisak)



- Prebacivanje iz prikaza vremena u spremnost za trening.
- Prebacivanje u sledeći unos ili prikaz.

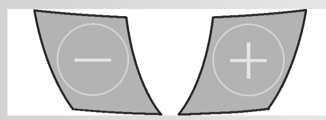
Postavke ili vrednosti se preuzimaju.

DISP-SET (duži pritisak) RESET



- Briše se trenutni prikaz za ponovljeni start.
  Moguće samo kod mirovanja.

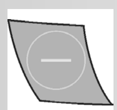
Minus – / Plus +




Ovim funkcijskim tipkama se pre treninga menjaju vrednosti raznih parametara

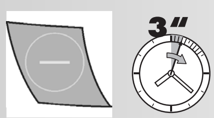
- Duži pritisak >
  brzo prelistavanje vrednosti
- Pritisnuti „Plus“ i „Minus“ **zajedno**:
  Resetovanje unosa

Minus – (kratak pritisak kod prikaza vremena)



- Prikaz poslednjih podataka o treningu **(MEM)** u ukupne kilometraže **(ODO)**

Minus – (duži pritisak kod prikaza vremena)



- Podešavanje časa **(TIME)**
- Prebacivanje sa **ME** na **IM (SETTINGS)**
  ME = prikaz [24h], [KJoule], [Kilometer]
  IM = prikaz [12h], [Kcal], [Meilen]
- Aktiviranje memorisanja postavki za trening.

REC (puls oporavka sa ocenom fizičke kondicije)





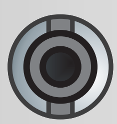
Ovom funkcijskom tipkom startuje se funkcija pulsa oporavka i izdaje se ocena fizičke kondicije.

Osobe



- Prikaz kilometraže treninga i vreme osobe 1 ili osobe 2
- Prikaz podataka o poslednjem treningu.

Merenje pulsa

Merenje pulsa može se vršiti preko 3 izvora:

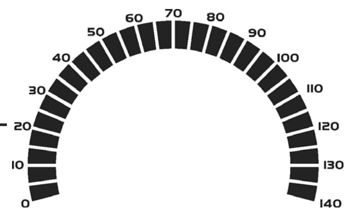
1. Štipaljka za uho – utikač se stavlja u utičnicu;
2. Pojas za grudi bez prijemnika
   Prijemnik je ugrađen u elektroniku ispod ekrana. Utaknuta štipaljka za uho mora da se izvadi. Pojas za prsa POLAR T34 bez prijemnika može se naručiti kao dodatni pribor (br. artikla 67002000).
3. Ručni puls – priključak se nalazi na poleđini ekrana.

Uputstvo za trening i rukovanje
Deo za prikaz / ekran

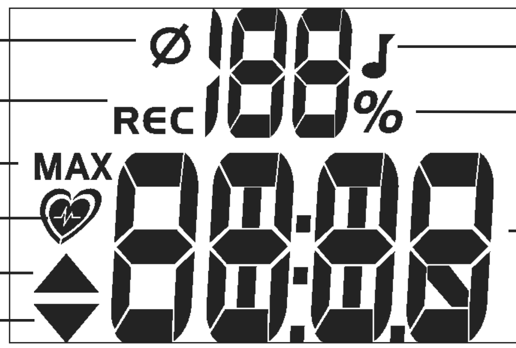
Deo za prikaz (ekran) prikazuje podatke o različitim funkcijama.

Frekvencija obrtaja (RPM = o/min)

10 -140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]

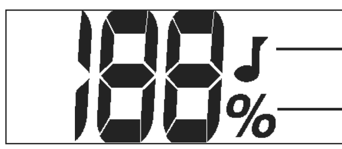


Puls (PULSE) (G)



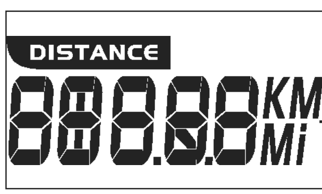
- **Prikaz prosečne vrednosti**
- **Funkcija pulsa oporavka RECOVERY**
- **Maksimalni puls**
  Upozorenje (treperi) Max.Puls +1
- **Simbol srca (treperi)**
- **Prekoračena ciljna vrednost pulsa -11**
  Povećanje pulsa
- **Prekoračena ciljna vrednost pulsa +11**
  Sniženje pulsa
- **Zvučni signal UKLJ/ISKLJ**
- **Procentualna vrednost**
  Poređenje aktuelni/maks. puls
  Puls
- **Prikaz vrednosti pulsa**
  40 – 220 [1/min]

Postotak otkucaja srca



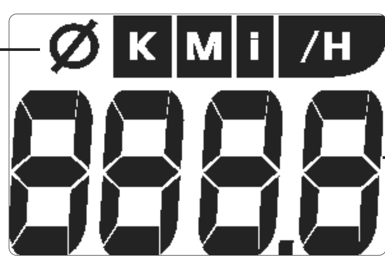
- **Zvučni signal UKLJ/ISKLJ**
- **Procentualna vrednost**
  Poređenje aktuelni/maks. puls
  Puls

Udaljenost (DISTANCE)



- **Vrednost 0,00 - 99,99**

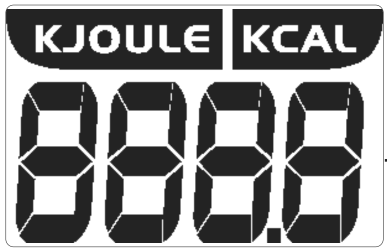
Brzina



- **Prikaz prosečne vrednosti**
- **Vrednost 0 - 99,9**

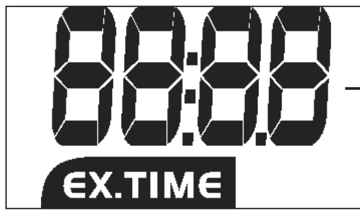
Potrošnja energije

KJOULE / KCAL



Vrednost: 0 – 9999

Vreme (TIME)



Vrednost: 0:00 – 99:59

Nivo kočenja (BRAKE)

Potrošnja energije



Stepen 1 - 10

Punjenje baterije



Napon baterije više nije dovoljan za merenje pulsa. Zamenite bateriju.

Prikazane vrednosti

Prikazani primeri pokazuju rad na kućnom trenažeru.

Kod usaglašenog broja obrtaja sa prikazanim primerima, vrednosti za brzinu i udaljenost su kod kondicionog trenažera niže.

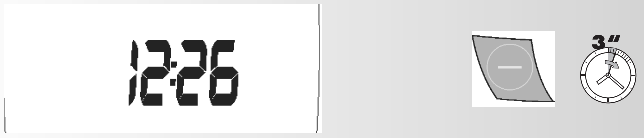
Kod 60 min^{-1} **(RPM)**

Kućni: = 21,3 km/h

Kondicioni: = 9,5 km/h

Postavke

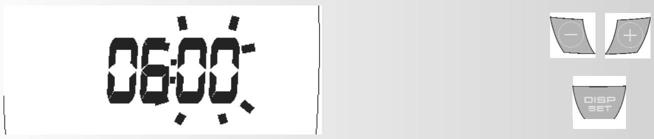
Tačno vreme



- Minus – (duži pritisak kod prikaza vremena)
  Časovi trepere



- pritisnite tipke **Minus – / Plus +**
  Podesite časove
- pritisnite **DISP-SET**
  Minuti trepere



- pritisnite tipke **Minus – / Plus +**
  podesite minute
- pritisnite **DISP-SET**



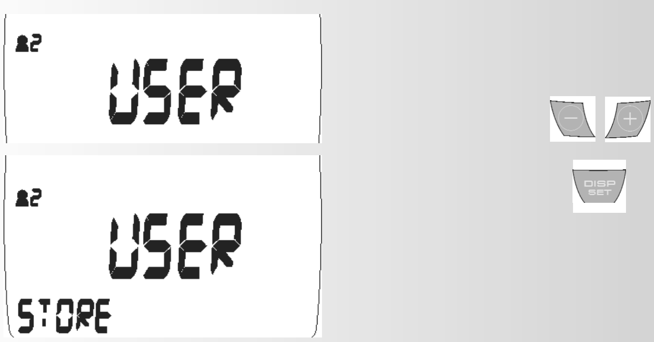
- pritisnite tipke **Minus – / Plus +**
  Podesite IM ili ME

  ME = prikaz [24h], [KJoule], [Kilometer]
  ili
  IM = prikaz [12h], [Kcal], [Meilen]

- pritisnite **DISP-SET**
  Aktiviranje memorije zadatih vrednosti za osobu 1



- pritisnite tipke **Minus – / Plus +**
  Aktiviranje memorije za osobu 1. **[STORE]**
  Kada aktivirate **STORE** , zadate vrednosti treninga: vreme, udaljenost, energija i kontrola pulsa se memorišu i prikazuju se kod svakog novog treninga.
- pritisnite **DISP-SET**
  Aktiviranje memorije zadatih vrednosti za osobu 2

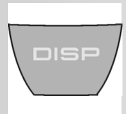
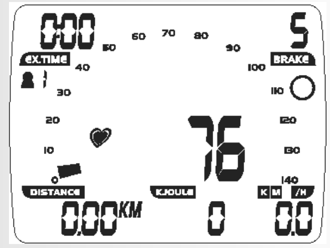


- pritisnite tipke **Minus – / Plus +**
  Aktiviranje memorije za osobu 2. **[STORE]**
  Kada je opcija **STORE** aktivirana, zadate vrednosti treninga: vreme, udaljenost, energija i kontrola pulsa se memorišu i prikazuju se kod svakog novog treninga.
- pritisnite **DISP-SET**
  Prikazuje se tačno vreme



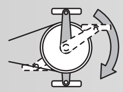
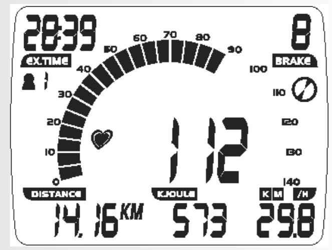
Trening

1. Trening bez postavki / merenje pulsa / spremnost za trening

- Pritisnite tipku DISP
  Prikazuje se Osoba 1
  Vrednost spremnosti za trening je 0. Vrednost pulsa se prikazuje kada se pomoću štipaljke za uho, ručnog pulsa ili utičnog prijemnika registruje signal za puls.
  Prikazuje se stepen kočenja.

i / ili

- **Okrećite pedale**
  Trajanje treninga "EX.TIME", udaljenost "DISTANCE", potrošnja energije i brzina broje naviše.
  Prikazuje se okretanje pedala.
  Animacijski točak je aktivan

2. Trening s postavkama/kontrolom pulsa

Mogu da se zadaju vrednosti za vreme, razdaljinu i energiju. Kod početka treninga ove vrednosti broje naniže. Kada dođu do nule, ekran treperi i čuje se zvučni signal. Zatim zadata vrednost nastavlja da broji naviše.

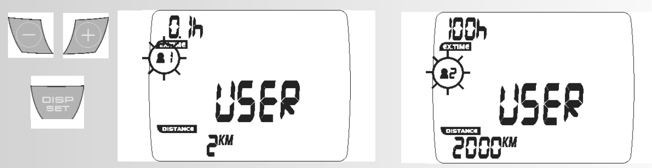
Kod tačke za puls može da se unese vrednost za kontrolu pulsa. Kontrola pulsa može da pokrene upozorenje i zvučni alarm kod prekoračenja maksimalnog pulsa za -/+ 10 udaraca.

Izbor osobe




Elektronika ima memoriju za 2 osobe. Time, 2 osobe mogu da zadaju različite vrednosti za trening. To je praktično, ako trening uvek treba da se odvija sa istim zadatim vrednostima. Sada više ne morate svaki put iznova da zadajete vrednosti. Pod tačkama za Osobu 1 i 2 memorišu se i ukupno trajanje treninga i kilometraža.

Aktiviranje se obavlja pod tačkom Postavke/Memorija za datu osobu **[STORE]**

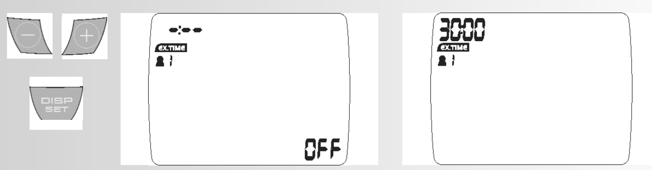


- Pritisnite „Osobe“: Izbor osobe

Prikaz: „Osoba 1 treperi, ukupno trajanje treninga i kilometraža“

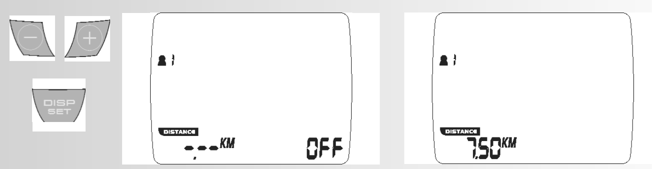
- Promenite osobu sa „Plus“ ili „Minus“
- Potvrdite osobu sa „DISP/SET“

Zadato vreme (EX.TIME)



- Sa „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. 30:00)
  Potvrdite sa „DISP/SET“.
  Prikaz: sledeći meni „UDALJENOST“

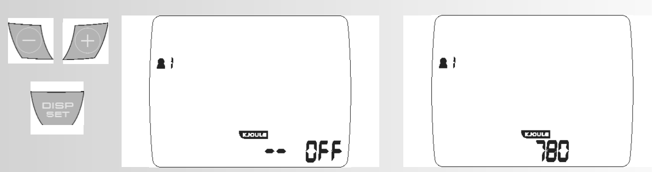
Unos udaljenosti (DISTANCE)



- Pomoću „Plus“ ili „Minus “unesite vrednosti (npr. 7,50).
  Potvrdite sa „DISP/SET“.

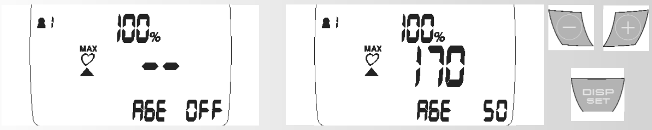
Prikaz: sledeći meni „ENERGIJA“

Unos energije (KJOULE/KCAL)



- Pomoću „Plus“ ili „Minus “unesite vrednosti (npr. 780).
  Potvrdite sa „DISP/SET“.
- Sa „Plus“ ili „Minus“ odaberite jedinice Kjoule ili kcal.
  Potvrdite sa „DISP/SET“.

Prikaz: sledeći meni „Unos godina starosti“

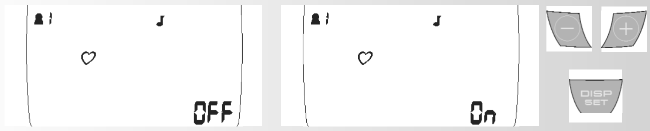


Unos godina starosti (AGE)

Unos godina starosti služi za proračun i kontrola maksimalnog pulsa (simbol MAX, upozoravajući signal ako se aktivira).

- Pomoću „Plus" ili „Minus "unesite vrednosti (npr. 50). Na osnovu unesene vrednosti izračunava se maksimalni puls od 170 (220 – godine) Potvrdite sa „DISP/SET".

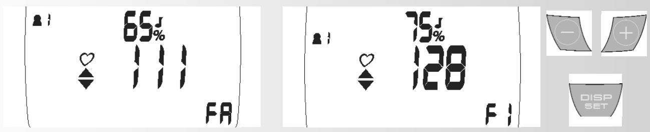
Prikaz: sledeći meni „Zvuk alarma"



Zvuk alarma pri prekoračenju maksimalnog pulsa ♩

- Sa „Plus" ili „Minus" odaberite funkciju sa simbolom ♩ Potvrdite sa „DISP/SET".

Prikaz: sledeći meni odabir ciljnog pulsa "FA 65%"



Kontrola ciljnog pulsa FA 65% / FI 75%

- Odaberite pomoću „Plus" ili „Minus"
- Sagorevanje masti 65%, fizička kondicija 75% od maksimalnog pulsa Potvrdite sa „SET" (kraj režima unosa).

Prikaz: Spremnost za trening s postavkama

ili



Unos ciljnog pulsa

unos 40 – 199 služi za ograničavanje i nadzor pulsa prilikom treniranja nezavisno od starosti (simbol HI, ton alarma ako je aktiviran, nema nadzora maksimalnog pulsa). U tom slučaju, unos godina starosti treba postaviti na "OFF".

- Pomoću „Plus" i „Minus" isključite nadzor maksimalnog pulsa. ***prikaza:*** "AGE OFF" Potvrdite sa „DISP/SET".

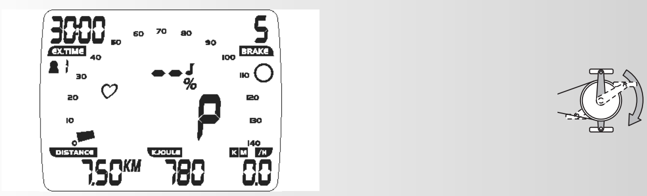
Prikaz: sledeći unos je „Ciljni puls"

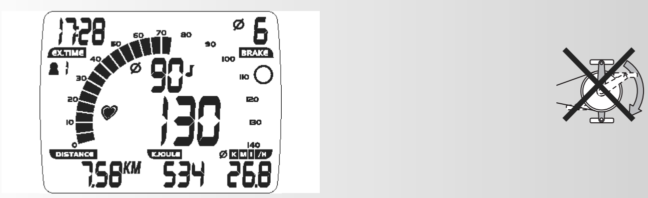
- Pomoću "Plus" ili "Minus" unesite vrednost (npr. 130) Potvrdite sa „SET" (kraj režima unosa).

Prikaz: Spremnost za trening s postavkama

- Okretanje pedala

Ako je vrednost unesena, računar odbrojava unazad.





Prekid ili kraj treninga

Kod manje od 10 okretanja pedala u minuti, elektronika registruje prekid treninga. Animacijski točak je prazan. Prikazuju se postignuti rezultati treninga. Obrtaji, puls, brzina i nivo kočenja prikazuju se kao prosečne vrednosti uz simbol Ø.

Podaci o treningu prikazuju se sledeća 4 minuta. Ako u tom vremenu ne pritisnete nijednu tipku i ne nastavite trening, elektronika će se automatski prebaciti u režim mirovanja s prikazom sobne temperature.

Nastavak treninga

Ako nastavite trening u okviru 4 minuta, poslednje vrednosti nastavljaju da se broje ili odbrojavaju.

RECOVERY – funkcija

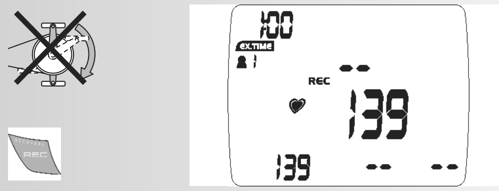
Merenje pulsa oporavka

- Na kraju treninga pritisnite „RECOVERY".

Prikaz: REC

Vrednost pulsa se memoriše (P1)

Aktuelni puls je i dalje prikazan.

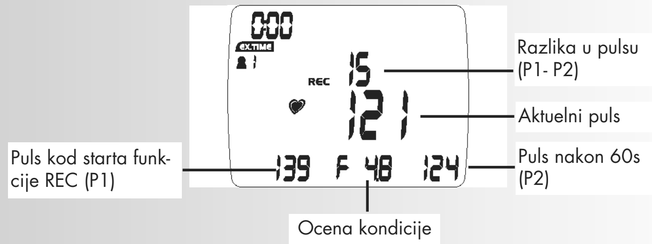


Elektronika će 60 sekundi meriti vaš puls.

Vrednost pulsa se memoriše nakon 60 sekundi (P2)

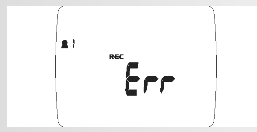
Prikazuje se razlika u pulsu (P1- P2). Pomoću nje se izračunava ocena fizičke kondicije (na našem primeru F 4.8).

Prikaz se gasi nakon 20 sekundi.



„RECOVERY" prekida funkciju pulsa oporavka ili prikaz ocene fizičke kondicije.

Ako se prilikom početka ili kraja zadatog vremena puls ne može izmeriti, prikazuje se poruka o grešci **„Err"**.



Prikaz poslednjih vrednosti treninga sa prosečnim i maksimalnim vrednostima

- Pritisnite „Osobe": Izbor osobe

Prikaz: „Osoba 1 treperi, ukupno trajanje treninga i kilometraža"

- Promenite osobu sa „Plus" ili „Minus"
- Ponovo pritisnite „Osobe":

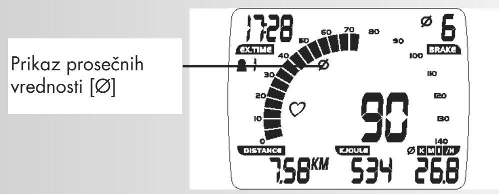
Prikaz: Prosečne vrednosti pulsa, % pulsa, RPM, KM/H i stepen kočenja poslednjeg treninga prikazuju se uz simbol [Ø].

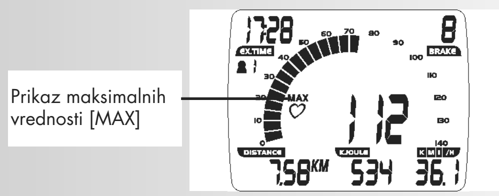
- Pritisnite „DISP/SET"

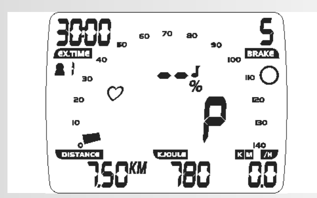
Prikaz: Maksimalne vrednosti pulsa, % pulsa, RPM, KM/H i stepen kočenja poslednjeg treninga prikazuju se uz simbol [Ø].

- Pritisnite „DISP/SET"

Prikaz: spremnost za trening sa ili bez postavki.







Napomena:

Poslednje vrednosti treninga odnose se samo na poslednji trening. Ove vrednosti se memorišu uz prikaz vremena sa funkcijom „RESET" ili aktiviranjem režima pripravnosti, a prethodne vrednosti se brišu.

Opšti saveti

Sistemski tonovi

Uključivanje
Prilikom uključivanja, za vreme testiranja segmenata, oglašava se ton.

Zadate vrednosti
Prilikom dostizanja zadatih vrednosti vremena, udaljenosti ili KJoule/kcal nakratko se oglašava ton.

Prekoračenje maksimalnog pulsa
Ako se podešeni maksimalni puls prekorači za jedan otkucaj, tada se 2 puta čuje kratak ton.

Recovery

Proračun ocene fizičke kondicije (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = puls pod opterećenjem   P2 = broj otkucaja srca u fazi oporavka

F1.0 = odlično   F6.0 = nedovoljno

Izračunavanje prosečne vrednosti

Proračun prosečnih vrednosti odnosi se na obavljene jedinice treninga sve do resetovanja ili prelaska u režim mirovanja.

Saveti za merenje pulsa

Obračun pulsa počinje, kada srce u indikatoru treperi u taktu vašeg pulsa.

Sa štipaljkom za uho
Senzor za puls radi sa infracrvenim svetlom i meri promene propustivosti svetlosti vaše kože, koje izazivaju vaši otkucaji srca Pre nego što prikačite senzor za puls na resicu uva, jako je protrljajte 10 puta zbog povećanja cirkulacije krvi.

Izbegavajte impulse smetnje.

- Pažljivo pričvrstite štipaljku na resicu uha i potražite odgovarajuću tačku za opipavanje (simbol srca treperi bez prekidanja).
- Ne trenirajte pod direktnim svetlom, npr. neonsko ili halogeno svetlo, snop zrakova, sunčeva svetlina.
- U potpunosti isključite mogučnosti potresa i klaćenja senzora za uho zajedno sa kablom. Prikačite kabl uz pomoć štipaljke na odeću ili još bolje, na traku za čelo.

Sa pojasom za grudi
Pridržavajte se odgovarajućih uputstava.

Sa ručnim pulsom
Minimalni napon koji se stvara kontrakcijom srca, meri se pomoću ručnih senzora i procenjuje se pomoću elektronike.

- Uvek obuhvatajte kontaktne površine sa obe ruke
- Izbegavajte obuhvatanje trzajem
- Mirno držite ruke i izbegavajte kontrakcije i trenje na kontaktnim površinama.

Napomena

Moguć je samo **jedan** način merenja pulsa: ili štipaljkom za uho ili ručnim pulsem ili grudnim remenom. Ako se u utičnici ne nalazi utikač za štipaljku za uho ili utični prijemnik, aktivira se merenje ručnog pulsa. Ako se u utičnicu umetne utikač za štipaljku za uho ili utični prijemnik, merenje ručnog pulsa se automatski isključuje. **Nije** potrebno da se izvuče utikač senzora za ručni puls.

Zamena baterija

Ako se na ekranu pojavi simbol baterije, to znači da napon baterije više nije dovoljan za merenje pulsa. Morate da zamenite baterije.

Pritom se gube kilometraža i trajanje treninga i sve postavke. Ponovo treba podesiti tačno vreme.

Prikaz stepena kočenja

Podešavanje stepena kočenja podeljeno je u stepene od 1 do 10. Ako se ta podela pomeri ili izgubi, ponovo ćete je uspostaviti na sledeći način:

- Proverite da li je utaknut 3-polni ni kabl na poleđini ekrana.
- Stavite bateriju i držite pritisnutu tipku „DISP/SET" sve dok ne završi testiranje segmenata.
- Okrenite točkić na minimalnu postavku i pri prikazu: 0% , BRAKE 0 pritisnite tipku „DISP/SET".
- Okrenite točkić na minimalnu postavku i pri prikazu: 100% , BRAKE 10 pritisnite tipku „DISP/SET".

Postupak je završen.

Uputstvo za trening

Sportska medicina i nauka o treniranju koriste ergometriju između ostalog i za proveru rada srca, krvotoka i disajnog sistema.

Da li je Vaš trening nakon nekoliko nedelja postigao željeno dejstvo, možete utvrditi na sledeći način:

1. Postižete određeni kapacitet izdržljivosti sa manjim kapacitetom srca/cirkulacije, nego ranije
2. Duže vremena izdržavate određeni kapacitet izdržljivosti sa jednakim kapacitetom srca/cirkulacije.
3. Nakon određenog kapaciteta srca/cirkulacije odmarate se brže nego ranije.

Referentne vrednosti za trening izdržljivosti

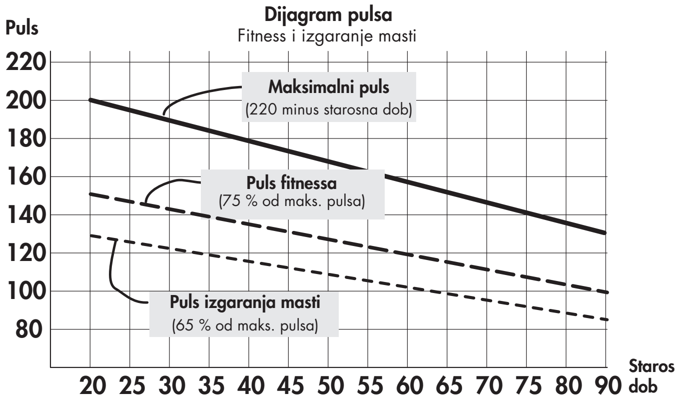
Maksimalni puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalna brzina otkucaja srca koja može da se postigne zavisi od uzrasta.

Ovde važi formula: Maksimalna brzina otkucaja srca odgovara 220 otkucaja minus godina starosti.

Primer: Starost 50 godina > 220 – 50 = 170 otkucaja/min.

Intenzitet opterećenja

Puls opterećenja: Optimalni intenzitet opterećenja postiže se pri 65-75% maksimalnog pulsa (uporedi s dijagramom). Ova vrednost se menja ovisno od uzrasta.



Opseg opterećenja

Trajanje jednog treninga i broj treninga u jednoj nedelji

Opseg opterećenja je optimalan kada se u toku dužeg vremenskog perioda postiže 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije.

Grubo pravilo:

Učestalost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min.
2–3 x nedeljno	20–30 min
1-2 x nedeljno	30-60 min

Početnici ne treba da počinju sa treninzima od 30-60 minuta.

Početnički trening u prvih 4 nedelja može da se koncipira na sledeći način:

U estalost treninga	Opseg jedinice treninga
	1. tjedan
3 x tjedno	2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
	2. tjedan
3 x tjedno	3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
	3. tjedan
3 x tjedno	4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga
	4. tjedan
3 x tjedno	5 minuta treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga

Pre i nakon svake jedinice treninga 5-minutna gimnastika služi za zagrevanje odnosno za hlađenje. Između dve jedinice treninga treba ostaviti jedan dan bez treniranja ako kasnije želite da trenirate 3 puta nedeljno od po 20-30 minuta. U protivnom nema nikakvih prepreka da trenirate svakodnevno.

Rečnik

Starost
Podatak za proračun maksimalnog pulsa.

Merna jedinica
Jedinice za prikaz km/h ili mph, Kjoule ili kcal

Puls za sagorevanje masnoća
Izračunata vrednost: 65% maksimalnog pulsa

Kondicioni puls
Izračunata vrednost: 75% maksimalnog pulsa

Rečnik
Skup pojašnjenja pojmova

Simbol HI
Ako se pojavi “HI” to znači da je ciljni puls prekoračen za 11 otkucaja. Ako HI treperi, to znači da je prekoračen maksimalni puls. “HI” – nadzor je uvek aktivan.

Simbol LO
Ako se pojavi “LO” to znači da je stvarni puls za 11 otkucaja manji od ciljnog. “LO” – nadzor je aktivan ako se tokom treninga dostigne ciljni puls.

Maksimalni puls
Izračunata vrednost: 220 minus starost

Meni
Prikaz u kojem treba uneti ili odabrati vrednosti.

Puls
Merenje pulsa u minuti

Recovery
Merenje pulsa u fazi oporavka nakon završetka treninga. Prema početnom i završnom pulsu, izmerenom u razmaku od jednog minuta izračunava se odstupanje i nivo fizičke kondicije. Kod istog treninga, poboljšanje ovog stepena je mera za povećanje kondicije.

Ciljni puls
Određena vrednost pulsa koju treba nadzirati.

Оглавление

G

Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно.Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

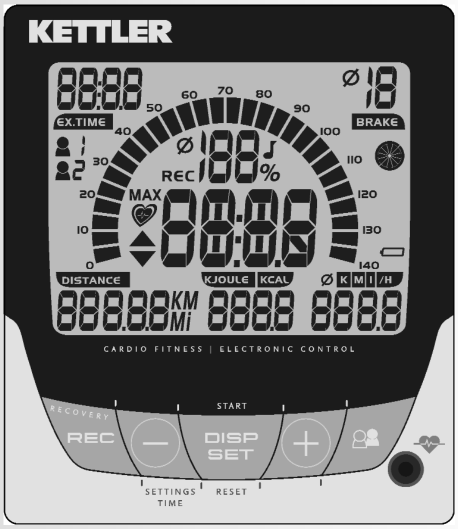
Для вашей собственной безопасности:

- **Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.**

Описание

Электронная система имеет следующие функции:

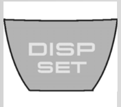
- 2 режима сохранения личных настроек:
  Дистанция и время тренировки
  Настройки тренировки
  Индикация результатов последней тренировки со средними и максимальными значениями
- Настройки кДж/км/ч или ккал/мили/ч.
- Расчет расхода энергии в зависимости от числа оборотов и ступени торможения



Область функций

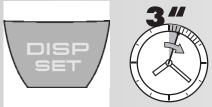
Ниже объясняется назначение пяти кнопок.

DISP SET (краткое нажатие)



- Смена индикации времени в режиме готовности к тренировке
- Переход к следующему параметру или показателю. Текущие настройки или значения принимаются.

DISP SET (длительное нажатие) RESET



- Удаление показателей для начала новой тренировки

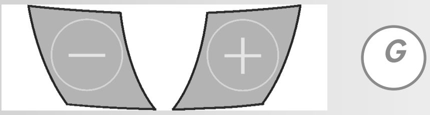
Возможно только в состоянии покоя.

Минус – / плюс +

Эти функциональные кнопки позволяют изменять значения различных параметров перед тренировкой:

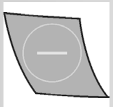
- длительное нажатие > быстрое изменение значений;
- «плюс» и «минус» нажаты вместе: Восстановление настроек

Минус – (краткое нажатие в режиме индикации времени)

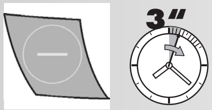


- Индикация данных последней тренировки **(MEM)** и общего километража **(ODO)** (одометр)

Минус – (длительное нажатие в режиме индикации времени)



- Настройка времени **(TIME)**
- Переход от **ME** к **IM (SETTINGS)**



Режим индикации **ME** = [24 ч], [килоджоули], [километры]

Режим индикации **IM** = [12 ч], [килокалории], [мили]

- Активация сохранения настроек тренировки.

REC (Пульс отдыха с оценкой состояния)





Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления и определения оценки состояния.

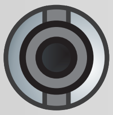
пользователя



- Демонстрация дистанции и времени тренировки пользователя 1 или пользователя 2
- Индикация данных последней тренировки.

Измерение пульса





Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

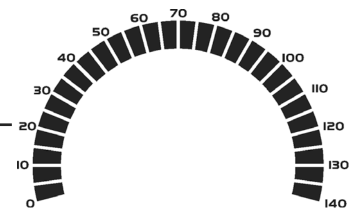
1. Ушная клипсаШтекер вставляется в разъем.
2. Нагрудный ремень без датчикаПриемник в этом блоке электроники установлен за дисплеем. Необходимо отсоединить подключенную ранее ушную клипсу. Нагрудный ремень POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000).
3. Ручной пульсометр

Область индикации / дисплей

Область индикации (дисплей) информирует
пользователя о выполнении различных функций.

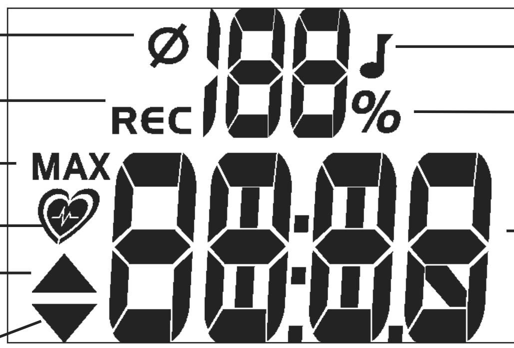
Частота шагов (RPM)

10–140 [1/мин.]
1 сегмент = 5 [1/мин.]



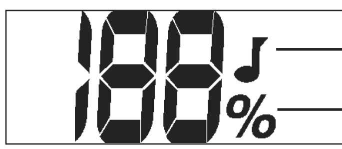
Пульс (PULSE) G

Индикация среднего значения
Функция восстановления пульса RECOVERY
Максимальный пульсПредупреждение (мигает), макс. пульс +1
Знак сердца (мигает)
Пройдена нижняя граница целевого пульса –11
Повышение частоты пульса
Пройдена верхняя граница целевого пульса +11
Сокращение частоты пульса



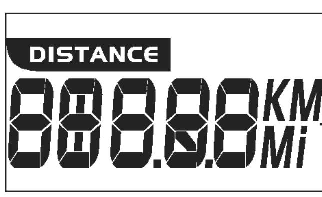
Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.
Процентное значение
Сравнение факт. пульс/макс. пульс
Индикация значения пульса
40–220 [1/мин.]

Процентное значение пульса



Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.
Процентное значение
Сравнение факт. пульс/макс.

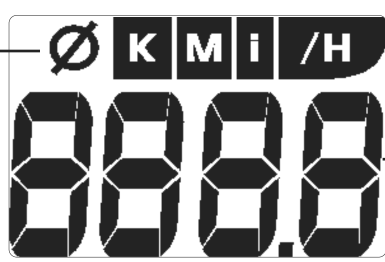
Расстояние (DISTANCE)



Значение 0,00 – 99,99

Скорость

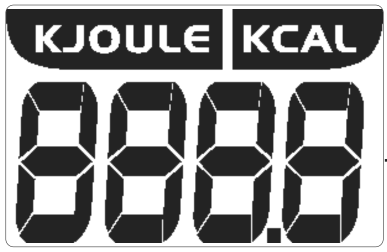
Индикация среднего значения



Значение 0 – 99,9

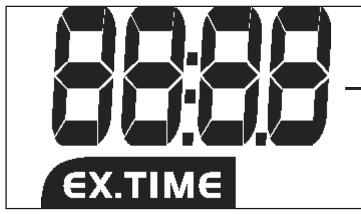
Расход энергии

КИЛОДЖОУЛИ / КИЛОКАЛОРИИ



Значение: 0 - 9999

Время (TIME)



Значение: 0:00 - 99:59

Ступень торможения (BRAKE)

Индикация среднего значения



Ступень 1 - 10

Заряд аккумулятора



Напряжение аккумулятора недостаточное для измерения пульса.

Показатели

Примерные показатели демонстрируют показатели при тренировке на домашнем тренажере.

При таком же числе оборотов, как на рисунках, показатели скорости и расстояния на профессиональных тренажерах ниже.

При 60 мин-1 **(об/мин)**

Домашний тренажер: = 21,3 км/ч

Профессиональный тренажер: = 9,5 км/ч

Настройки



Время

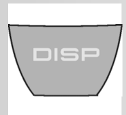
- Минус – (длительное нажатие в режиме индикации времени)Индикация часов начинает мигать
- Нажатие **«минус»** – / **«плюс»** + Настройка индикации часов
- Нажатие **DISP-SET** Показатель минут начинает мигать
- Нажатие **«минус»** – / **«плюс»** + Настройка индикации минут
- Нажатие **DISP-SET**
- Нажатие **«минус»** – / **«плюс»** +
  Настройка режима индикации **IM** или **ME**
  Режим индикации **ME** = [24 ч], [килоджоули], [километры]
  или
  Режим индикации **IM** = [12 ч], [килокалории], [мили]
- Нажатие **DISP-SET** Активируется память настроек пользователя 1
- Нажатие **«минус»** – / **«плюс»** +

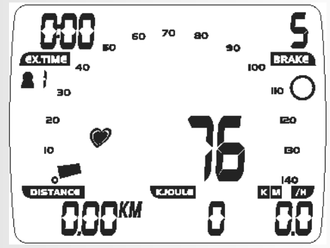
Активируется память пользователя 1. **[STORE]**
Если активирован режим **STORE**, то следующие настройки тренировки: время, расстояние, энергия и контроль пульса сохраняются и отображаются при каждой новой тренировке.

- Нажатие **DISP-SET**
  Активируется память настроек пользователя 2
- Нажатие **«минус»** – / **«плюс»** +
  Активируется память пользователя 2. **[STORE]**
  Если активирован режим **STORE**, то следующие настройки тренировки: время, расстояние, энергия и контроль пульса сохраняются и отображаются при каждой новой тренировке.
- Нажатие **DISP-SET**
  Отображается время

Тренировка

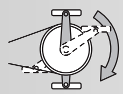
1. Тренировка без настроек / измерений пульса / готовности к тренировке

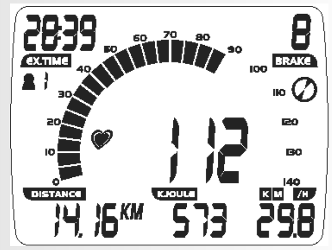




- Нажатие кнопки DISP
  Демонстрируется режим «Персона 1».
  Режим «Готовность к тренировке» демонстрируется со значением 0. Значение пульса отображается, если сигнал пульса измеряется с помощью ушной клипсы, ручного пульсометра или вставного приемника.
  Демонстрируется ступень торможения.

и / или





- Нажатие педалиСчет времени тренировки «EX.TIME», расстояния «DISTANCE», расхода энергии и скорости отображается по возрастанию.
  Демонстрируется количество оборотов педалей.
  Анимация колеса активна

2. Тренировка с настройками/измерениями пульса

Можно ввести настройки значений времени, дистанции, энергии. С началом тренировки эти показатели отсчитываются в обратном порядке. При достижении нулевого значения показатель начинает мигать, подается звуковой сигнал. После этого отсчет с заданным показателем продолжится в возрастающем порядке.

В режиме «Пульс» можно настроить контроль пульса. В этом режиме отображается показатель пульса с отклонением –/+ 10 ударов, а также превышение максимального пульса, при достижении которого издается звуковой сигнал.

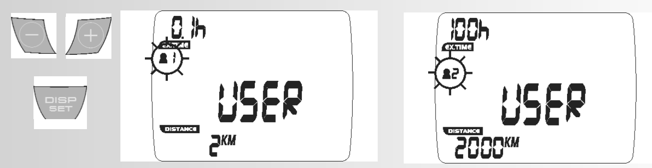
Выбор персонального режима





Электронная система имеет 2 режима памяти персональных настроек. С их помощью 2 тренирующихся могут задавать разные настройки тренировки. Это имеет смысл, если тренировка всегда начинается с одинаковыми настройками. При этом повторный ввод значений настройки перед тренировкой не требуется. В режиме «Пользователь 1» и «Пользователь 2» также производится сохранение общего времени и километража тренировок.

Активация производится в режиме «активировать персональные настройки/память» **[STORE]**.

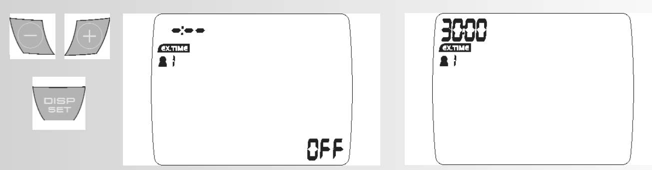


- Нажатие «Пользователь»: Выбор персонального режима

Индикация: Мигает «Пользователь 1, общее время тренировки и километраж»

- С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется выбор персонального режима.
- Нажатие **«DISP/SET»** подтверждает выбор персонального режима

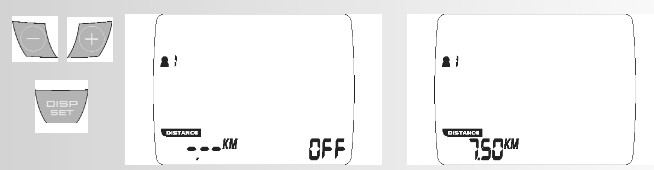
Настройка времени (EX.TIME)



- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30:00).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»

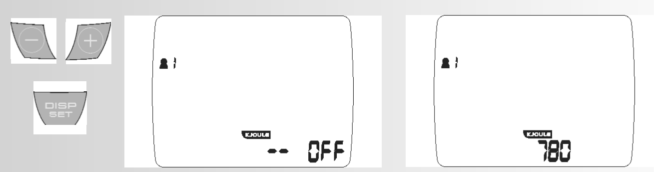
Настройка расстояния (DISTANCE)



- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 7,50).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»

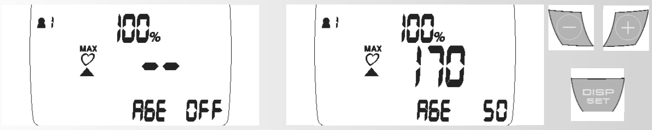
Настройка отображения расхода энергии (кДж/ккал)



- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 780).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.
- С помощью кнопки «плюс» или «минус» выберите

единицу измерения – килоджоули или килокалории. Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

Индикация: следующее меню «Ввод возраста»

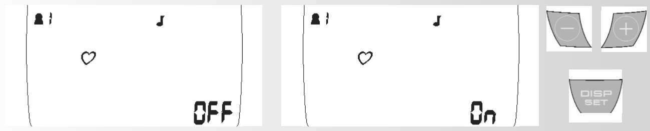


Ввод возраста (AGE)

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (знак MAX, звуковой сигнал, если активирован).

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 50). После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 170. Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

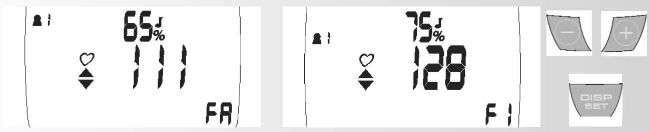
Индикация: следующее меню «Звуковой сигнал»



Звуковой при переходе верхней границы максимального пульса

- Выберите функцию с символом при помощи кнопки «плюс» или «минус». ♩
  Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «FA 65%»



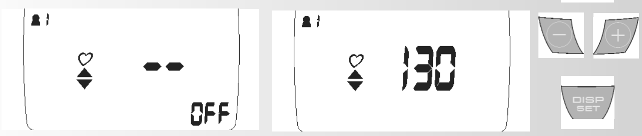
Контроль целевого пульса FA 65%/FI 75%

- Сделайте выбор с помощью кнопки «плюс» или «минус».
- Сжигание жира 65%, фитнес 75% от максимального пульса.Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки

Или



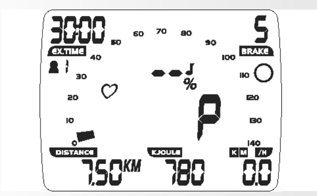


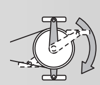
Ввод целевого пульса

Ввод значения в диапазоне 40–199 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого при вводе возраста следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус». *Индикация:* AGE OFF Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET.

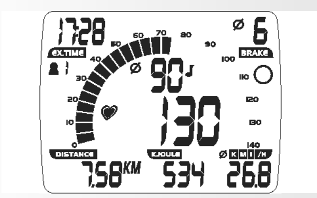
Индикация: следующая настройка — «Целевой пульс».

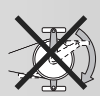




- Введите значение с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 130).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки DISP/SET (выход из режима настройки).
  Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки
- Крутите педали.

Если установлены нормативы, то осуществляется обратный отсчет.





Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. Анимационное колесо изображается пустым. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Число оборотов, пульс, скорость и ступень торможения отображаются в виде средних значений со значком «Ø».

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электронная система перейдет в режим ожидания с индикацией времени.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения.

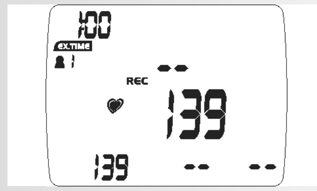
Функция RECOVERY

Измерение пульса во время отдыха

- При завершении тренировки нажмите кнопку RECO- VERY.







Индикация: REC

Сохраняется значение пульса (P1)

После этого отображается текущий пульс.

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

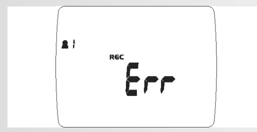
Сохраняется показатель пульса через 60 секунд (P2)

Отображается разница значений пульсов (P1- P2) На основе этого значения определяется оценка состояния (на примере F 4,8).



По истечении 20 секунд индикация будет прекращена.

При нажатии кнопки «RECOVERY» прерывается измерение пульса в спокойном состоянии или отображение оценки состояния.



Если в начале или в конце временного промежутка не удается измерить пульс, отображается сообщение об ошибке: знак **«Err»**.

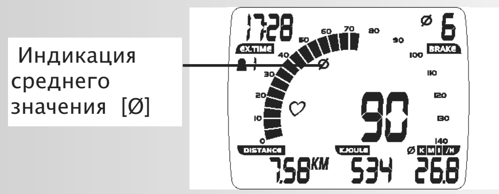
Индикация результатов последней тренировки со средними и максимальными значениями

- Нажатие «Пользователь»: Выбор персонального режима

Индикация: Мигает «Пользователь 1, общее время тренировки и километраж»

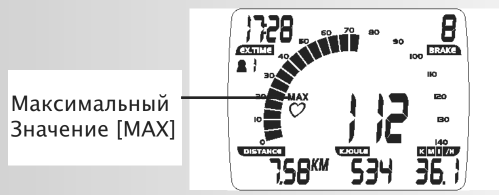
- С помощью кнопок «Плюс» и «Минус» выполняется выбор персонального режима.
- Повторное нажатие «Personen»

Индикация: Средние значения пульса, % пульса, число оборотов (частота шагов), КМ/Ч и ступень торможения последней тренировки с символом [Ø].



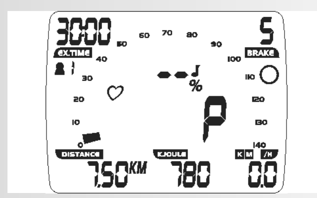
- Нажатие «DISP/SET»

Индикация: Максимальные значения пульса, % пульса, RPM (частота шагов), КМ/Ч и ступень торможения последней тренировки с символом [MAX].



- Нажатие «DISP/SET»

Индикация: Режим готовности к тренировке с заданными настройками или без них.



Примечание:

Показатели последней тренировки относятся только к последнему этапу тренировки. Нажатие кнопки «RESET» или активация режима ожидания с индикацией времени сохраняет новые показатели и удаляет предыдущие.

Общие указания

Системные звуки

Включение
При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки
При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса
Если установленный максимальный пульс превышается на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

F1.0 = Очень хорошо F6.0 = Плохо

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу. Измерение с помощью ушной клипсы Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения ветопроницаемости кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на головке с помощью повязки.

Измерение с помощью нагрудного ремня
Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Измерение с помощью ручного пульсометра
Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений.
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

Примечание:

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного ремня. Если в разъеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разъему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

Замена батареек

Если на панели индикации отображается символ батареи, это обозначает, что напряжения аккумулятора не хватает для измерения пульса. Необходимо заменить аккумулятор.Показатели километража и времени и все настройки при этом теряются. Также следует заново установить время.

Индикация ступени торможения

Регулировка тормоза подразделяется на ступени 1–10. Если это деление будет нарушено, Вы сможете восстановить его прежние значения:

- Проверьте, подключен ли 3-х полярный соединительный кабель с обратной стороны дисплея.
- Вставьте аккумуляторы и зажмите кнопку «DISP/SET», пока не будет произведена проверка сегментов.
- Переключите рулевое колесо в режим минимальной настройки. При отображении значений «0%», «BRAKE 0» нажмите кнопку «DISP/SET»
- Переключите рулевое колесо в режим максимальной настройки. При отображении значений «100%», «BRAKE 10» нажмите кнопку «DISP/SET».

Процесс завершен.

Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

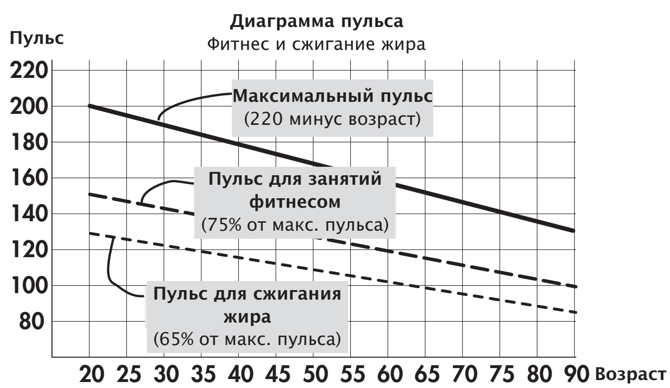
Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

Пример: возраст 50 лет -> 220 – 50 = 170 ударов в минуту

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделюОптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65–75% от максимума.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2–3 х раза в неделю	20–30 мин
1–2 х раза в неделю	30–60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30–60 минут.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота занятий	Объем тренировки
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут. В другом случае противопоказаний для ежедневных тренировок нет.

Глоссарий

Возраст
Параметр для расчета максимального пульса.

Измерение
Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории.

Пульс для сжигания жира
Текущий пульс — 65% от максимального значения.

Пульс для поддержания физической формы
Текущий пульс — 75% от максимального значения.

Глоссарий
Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Значок HI
Появление значка HI означает, что текущий пульс на 11 ударов выше целевого. Если значок HI мигает, то превышен максимальный пульс. Контроль превышения пульса активен всегда.

Значок LO
Появление значка LO означает, что текущий пульс на 11 ударов ниже целевого. Функция контроля с выводом значка LO активна лишь в том случае, если для тренировки задан целевой пульс.

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 – возраст».

Меню
Область ввода или выбора значений.

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Восстановление
Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между значениями пульса, полученными при замерах с интервалом в одну минуту, и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Целевой пульс
Заданное значение пульса, подлежащее контролю.

KETTLER









HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 . D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

docu 2524f/11.11